

روغتیا

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

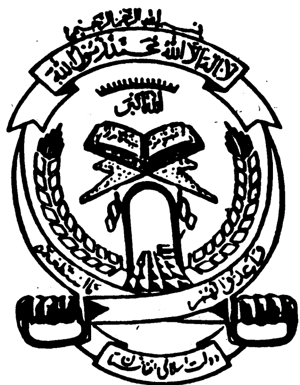
دعامې روغتیا د وزارت درې میاشتنۍ خپرونه

روغتیا

د جسمي، رواني او اجتماعي حالت د بشپړښه والي څخه عبارت ده، یوازې د مرض نشتوالی روغتیا نه ده.

روغتیا

د امتیاز خاوند: دعامې روغتیا وزارت
د تحریریه هیئات رئیس: دوکتور سید محمدامین „فاطمی"
مسئول مدیر: میرمحمّد عُثمان „نالان"
پته: د عامې روغتیا انستیتوت



وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ
شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

روغتیا

ROOGHTIA

THE HEALTH

لومړۍ ګڼه د ۱۳۶۸ هـ ش کال د جدی - دلو - حوت میاشت / د ۱۹۹۰ م کال جنوري، فبروري او مارچ

فهرست مضامین

شماره		صفحه
۱-	د روغتیا مجلې ته د افغانستان د اسلامي دولت د رئیس پیغام .	۲
۲-	مجلهٔ روغتیا	۵
۳-	راهی که باید پیمود	٦
٤-	راپور کار وزارت صحت عامه	۱۰
۵-	معلومات مختصری درباره امراض روانی	۲۲
٦-	بازدید رئیس دولت اسلامی افغانستان از وزارت صحت عامه	۲۸
۷-	پیام وزیر صحت عامه در مراسم توزیع شهادتنامه ها	۳۰
۸-	توزیع تصدیقنامه های کورس کارکنان اساسی صحی	۳۲
۹-	اتفاق و اتحاد	۳۵
۱۰-	حجم کمک ها و تاسیس مراکز صحی	۳٦
۱۱-	د افغانستان د بیا ودانولو د بین المللی سیمینار لپاره مقدماتي ورکشاپ	٤۱
۱۲-	د ملاریا مهلکه ناروغي	٤٤
۱۳-	استعمال دخانیات	۵۰
۱٤-	روز سیاه ٦ جدی	۵۹
۱۵-	مصاحبه با دوکتور سید فضل ربانی	٦۳
۱٦-	گفتگو با قوماندان محمد هاشم	٦٦
۱۷-	د اوبنکو او وینو انځورګر	٦۷
۱۸-	فعالیت های صحی وزارت صحت عامه در ولایت کندز	۷۳
۱۹-	اهمیت ویتامین سی	۷٤
۲۰-	د افغانستان جهاد او پاکستاني ډاکټران	۷۵
۲۱-	رکتنز یا رشتینزم	۷۷
۲۲-	راستی	۷۸
۲۳-	د سرطان ناروغي	۷۹
۲٤-	گزارش سفر رسمی وزیر صحت عامه به عربستان سعودی	۸۱
۲۵-	عالم سردی	۸۳
۲٦-	اسراف در نوشیدنی چای	۸٤
۲۷-	دانستنیها	۸۲

عکسهای پشتی از A.H.R.C



د افغانستان د اسلامي دولت رئيس محترم پروفيسور صبغت الله المجددي

بسم الله الرحمن الرحیم

د روغتیا مجلې ته د افغانستان د اسلامي دولت د محترم رئیس پیغام

الحمدلله رب العالمین والصلوة والسلام علی خاتم النبیین ، قائد المجاهدین نبینا و حبیبنا محمد رسول الله صلی الله علیه وسلم .

خوشحال شوم چه د افغانستان د وسله وال جهاد د تودې جګړې ترڅنګ د قلمي او تبلیغاتي جهاد د سړې جګړې په لړکې د افغانستان د اسلامي دولت په اداری چوکاټ کې یو بل نشراتی ارګان تشکیل شو .

د عامې روغتیا د وزیر ښاغلی سید محمد نادر خرم او د هغه وزارت د کارکوونکو او هم د عامې روغتیا د انستیتوت د رئیس ښاغلی داکتر سید محمد امین فاطمی او د مجلې د مسئول مدیر او تحریریه هیئات څخه مننه او تشکر کوم چه د خپلو جهادی کوششونو په لړکې ئې د روغتیا د مجلې د تاسیس او تشکیل اقدام کړی دی . د پاک خدای (ج) څخه د دوی زیات موفقیت او په جهادی چاروکې د دوی د زیات پر مختګ هیله او دعا کوم .

د روغتیا علم یا علم الابدان چه د طب او جراحی څخه عبارت دی د انسان د ژوند په مادی او معنوی دواړو اړخونو باندی ژوری اغیزی لری .

اسلام د انسان د معنوی روغتیا د تامین تر څنګ د هغه د بدنی روغتیا د پاره هم توجه او تاکید کوی .

مرض او ناروغی د انسان استعدادونه کموی او دغه وجه ده چه قرآن د انسان معنوی ناروغی لکه منافقت ، فساد او نفاق او شقاق هم مرض بولی او د منافقانو په باب فرمائی چه :

فی قلوبهم مرض فزاد هم الله مرضاً

همدغه راز چه د انسان معنوی روغتیا ته اشاره شوی ده نو فرمائی چه :

ویشف صدور قوم مومنین

په جهانی علومو او علم الابدان کی هم دا خبره ثابته ده چه وائی ، روغ او سالم عقل په سالمو مغزوکی وی او سالم ماغزه په سالم بدن کی . سالم دماغ سالم فکر کولی شی ، سالمی مفکوری تولید ولی شی خو ناروغه بدن او ناروغه دماغ دغه چاری لکه څنګه چه ښائی په کامله توګه نشی ترسره کولی .

طب او جراحی داسی علم دی چه تل په نظافت او پاکی باندی توصیه او ټینګار کوی او اسلام هم په دغو شیانو باندی تاکید فرمایلی دی .

هغه شیان چه اسلام د انسان لپاره حلال کړی دی په

هغو کی د پاکی ، نظافت او طهارت راز پټ پروت دی او دغه شیان ئی طیبات بللی دی . خو کوم شیان چه قرآن د انسان لپاره حرام گڼلی دی هغه ناپاك ، پلید او غیر طیب شیان دی چه د انسان د صحت لپاره د اضرار او نقصان څخه خالی نه دی .

و فرمایلی ئول چه :

حرمت علیکم المیتة والدم ولحم الخنزیر وما اهل لغیر الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردیة والنطیحة وما اکل السبع الا ماذکیتم (الی الایة)

یعنی حرامه کړی شوی ده په تاسی باندی مرداره ، بهانده وینه ، د خوگ غوښه او د هغه څاروی او ذبیحی غوښه چه د حلالی په وخت کی پری د خدای نوم نه وی یاد شوی یا چه د اختناق په اثروژل شوی وی یا چه له لوړی څخه غورزیدلی او مړوی یا چه بل څاروی په ښکرو وهلی او مړوی یا دا چه کوم درنده حیوان خوړلی وی مگر دا چه تاسی له مرگ څخه پخوا د خدای په نوم (الله اکبر) یادولو سره ذبح کړی وی .

همدغه راز د شرابو د حرمت حکم هم ورکړی شو څکه دغه ټول شیان د انسان د صحت لپاره هم مضر دی .

قرآن مجید چه د کومو حرامو شیانو حرمت بیان کړی او په بل ځای که ئی فرمایلی دی چه :

قد فصل لکم ما حرم علیکم

دغه ټول هغه شیان دی چه د انسان لپاره ئی مضریت ثابت دی خوځنی ډیر مضر شیان چه باید انسان د هغو له استعمال او خوراك څخه ځان وژغوری د انسان په عقل او علم الابدان پوری ئی منحصر کړی دی او د حرامو په دغه فهرست کی ئی نه دی وړاندی کړی ، دا څکه چه باید انسان ئی د خپل علم په وسیله ادراك کړی او ځان ورڅخه وژغوری د مثال په توگه سنکیا (سم الفار) یا نور خفیفه او شدیده سموم چه خوراك ئی حرام دی څکه چه د انتحار او ځان وژنی اسباب دی خو قرآن چه د حرامو کوم فهرست ورکړی په هغه کی ئی نه دی یاد کړی .

هغه شیان چه قرآن د حرامو د فهرست وړاندی کولو سره د هغو د حلت فهرست په تفصیل سره نه دی ورکړی ، د دغه فهرست په ځای ئی په ډیرو معجزو اولنډو الفاظو کی دغه مطلب په یوه کلمه کی اجراء کړی دی . یعنی هغه وخت چه الله تعالی د خپل حبیب رحمة للعالمین صلی الله علیه وسلم په مبارکه ژبه د انسان لپاره د حرامو شیانو فهرست په تفصیل سره بیان کړنو یو شمیر کینه گرو یهودو د مدینی منافقان ولمسول چه پیغمبر صلی الله علیه وسلم ته د اذیت ورکولو او ځوروِلو لپاره دا سوال وړاندی کړی چه تاسو خو د حرامو شیانو فهرست وړاندی کړ سمه ده خو دا وښایه چه حلال شیان کوم دی ؟ هغه هم په تفصیل سره بیان کړی . قرآن دغه مطلب په ډیرو لنډو عباراتو کی ورته بیان کړ او و ئی فرمایل چه :

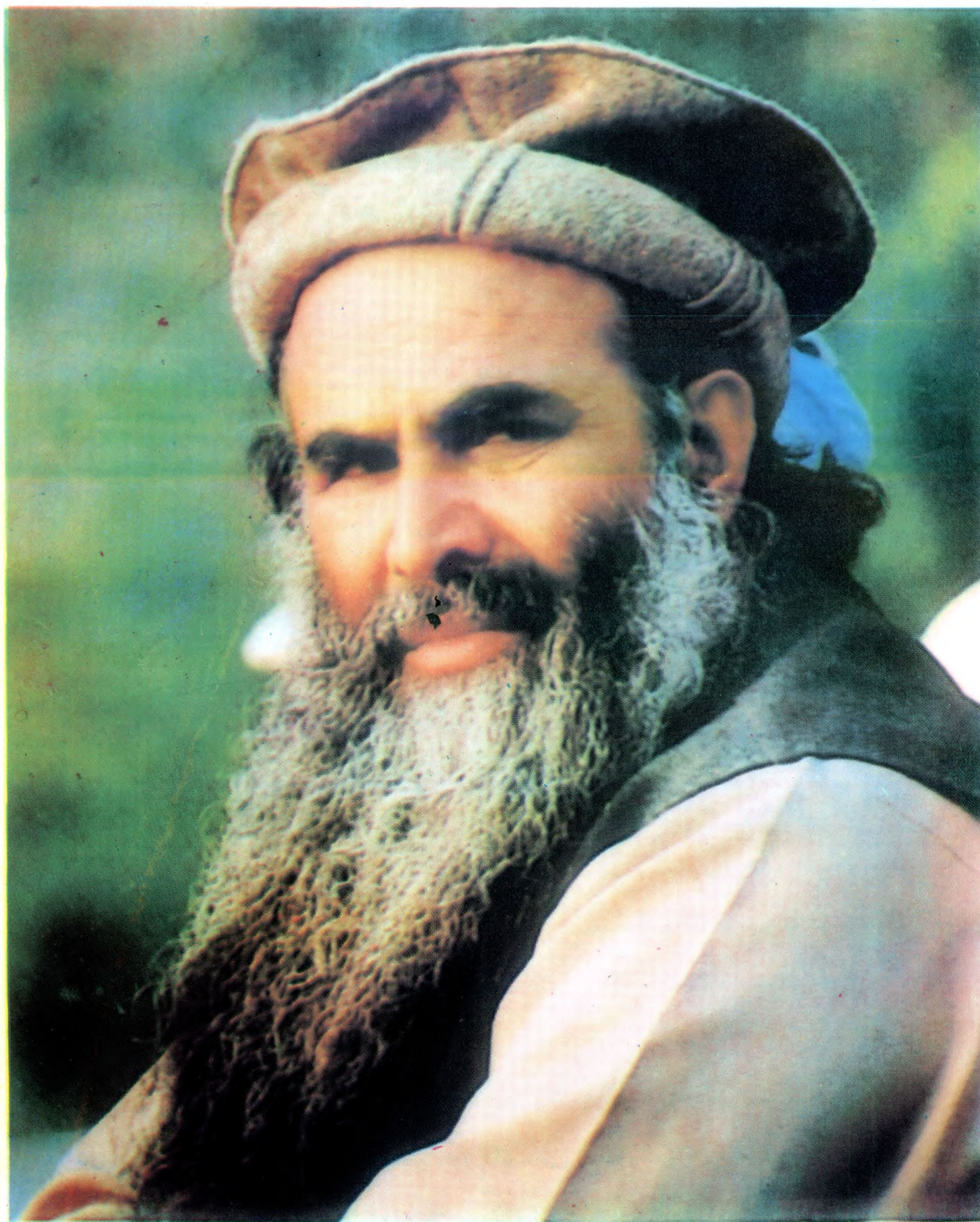
ویسئلونك ماذا احل لهم ، قل احل لکم الطیبات

یعنی دوی له تاڅخه پوښتنه کوی چه د دوی لپاره کوم شیان حلال دی نو ته ورته ووایه چه ټول پاك شیان ورته حلال دی . او دغه لوی فهرست په دغه عبارت سره تکمیل شو .

همدغه راز تقریباً ۱۴۰۰ کاله پخوا د بشریت مصلح سید المرسلین رحمة للعالمین صلی الله علیه وسلم په انسانی جسم کښی د صحت او معنوی سلامتیا په باره کی د زړه رول داسی بیان کړ .

الا وان فی الجسد مضغه اذا صلحت صلح الجسد کله و اذا فسدت فسدت الجسد کله الاوهی القلب .

یعنی و پوهیږی چه د انسان په جسم کی د غوښی یوه



د افغانستان د اسلامي موقت حکومت صدراعظم پروفیسور استاد سیاف



پیام محترم سید محمد نادر خرم
وزیر صحت عامه بمناسبت نشر مجلهٔ روغتیا

جای مسرت است که باز هم مجله دیگری در قطار سایر مجلات و نشرات جهادی علاوه شد و آرزوی یك تعداد کثیری از علاقه مندان به تحقق پیوست .

خدای عزوجل را سپاس گذارم که برای وزارت صحت عامه حکومت عبوری افغانستان توفیق پخش و نشر چنین مجله را ارزانی فرمود و یك ستاره دیگری در آسمان مطبوعات جهادی نمودار گردید .

آری : هر چراغ علم و معرفت که روشن میشود جهان فرهنگ و دانش را روشن و منور میگرداند . خاصه آن چراغیکه در محیط پراز تألم و تأثر هجرت افروخته گردد یقیناً فروغگر کلبه مظلم و مملو از آلام زمان هجران بوده و جنایات و مظالم روسان ستمگر و کمونستان جنایت پیشه را بر ملا خواهد ساخت .

باآنکه مجله روغتیا یك نشریه مسلکی بوده و در رشته اختصاصی اش بنشرات خود آغاز خواهد نمود مضامین ادبی ، سیاسی و مسایل جهادی را در لابلای نشرات خود در برخواهد داشت . کنونکه در آسمان تاریك و اندوه بار کشور آغشته بخون ما تگرگ مرگ فرود می آید و صدای شیون کهن سالان و ضجهٔ اطفال هموطنان مصیبت رسیده توام باصدای شلیك توپ و دود باروت بفضا برمی خیزد وظیفه نویسندگان بااحساس و صاحبان قلم است تا جنایات و مظالم روسان ستم پیشه و چاکران وطن فروش آن ها را یکایك و جسته جسته در صفحات اخبار و مجلات به نشر سپرده و رسالت تاریخی و وجایب دینی خویشتن را ایفا نمایند .

در پایان توفیق مدیر مسئول و سایر کارکنان مجله روغتیار را از بارگاه خداوند متعال مسئلت مینمایم .

باآروزی آزادی کشور عزیز و نابودی کامل کمونیزم در سراسر جهان

(سید محمد نادر خرم وزیر صحت عامه)

ټوټه ده که هغه صالح وی نو د انسان ټول بدن سالم وی او که هغه صالح نه وی او فاسد شی نو د انسان ټول بدن فاسد وی او دغه د غوښی ټوټه د انسان قلب (زړه) دی .

دادی د انسان د زړه ماده او معنوی رول او کردار چه زمونږ د اسلام سترلار ښود او د بشریت پیشوا حضرت محمد رسول الله صلی الله علیه وسلم ۱٤ سوه کاله پخوا بیان کړی دی .

الله تعالی په انسانی جامعو کی د یو مخیز توب او حنفیت او هم په اسلام کی د خلوص او یکرنگی د مثال په باره کی هم د انسان په جسم کی د یوه زړه د شته والی مثال ورکوی او فرمائی چه :

ما جعل الله لرجل من قلبین فی جوفه .

یعنی الله د هیڅ شخص په سینه کی دوه زړونه نه دی ایښودلی . که څه هم دایت شان نزول دادی چه د هغه وخت د عربو عقیده وه چه څوك چه ډیر ذکی وی او په یو وخت دوه موضوعاتوته توجه کوی د هغه په سینه کی دوه زړونه وی الله تعالی د هغوی دغه عقیده رد کړه اوو ئی فرمایل چه ما د هیڅ شخص په سینه کی دوه زړونه نه دی ایښودی خو بل مطلب دا هم کیدی شی ، چه انسان په یوه حالت او یو وخت کی داسی نه شی کیدلی چه هم دی مؤمن وی او هم دی منافق وی په دی دواړو صفتونو کی به د یوه صفت خاوند وی مؤمن ، منافق نه وی او منافق مؤمن نه وی . مسلمان ، کافر نه وی او کافر مسلمان نه وی څکه چه دغه دواړه حالتونه داسی سره نه شی یو ځای کیدی لکه څنگه چه د انسان په جسم کی دوه زړونه نه شی یو ځای کیدی داسی هم ممکن نه دی چه یو سړی دی هم دروغژن وی او هم دی رښتینی هم دی نیك وی هم دی بدوی ، نه ، یو مخیز به وی ایمان او نفاق یا کفر او اسلام په یوه سینه کی سره یو ځای کیدل امکان نه لری ، که څوك دغه کارکول و غواړی نو هغه به هسی خوشی ځان ته فریب ورکوی .

په جراحی عملیاتو کی ټول متخصصان او ماهرین په دی خبره پوهیږی چه نظافت او پاکی چه د اسلام د مهمو لارښوونو څخه ده او لکه چه په تیرو گوښوکی ورته اشاره شوی ده د جراحاتو په اند مال او جوړیدلو کی مهم رول لری . جراحی ماهران چه زخم وگنډی (ستریچونه ورته ولگوی) نو تر پانسمان وروسته د زخم د جوړیدلو او اند مال کاربیا یوازی او یوازی د قدرت الهی د تکوین پروسی ته وسپارل شی ، هلته بیا د جراحی او طب وظیفه داوی چه زخم پاك وساتی جوړیدل یا مندمل کیدل تکوینی مراحل طی کوی او انسان د خپل کوشش نتیجه وینی .

په پای کی یو ځل بیا دعا کوم چه الله تعالی په خپل کامله قدرت سره د افغانستان د دولت د ټولو ارگانونو ترڅنگ د روغتیا وزارت ته هم د دوی په مهمو جهادی وظائفو کی زیات بریالیتوبونه ورپه برخه کړی چه وکولی شی د خپلو حرفوی او پروفیشنل وظیفو د کاملو او پوره انجامو لو ترڅنگ د طب او جراحی په ساحه کی د مجاهدینو مهاجرینو او د افغانستان د ټول مسلمان ولس لپاره طبی نشریاتی خدمتونه هم په ښه توگه سرته ورسوی .

وماذلك علی الله بعزیز ،

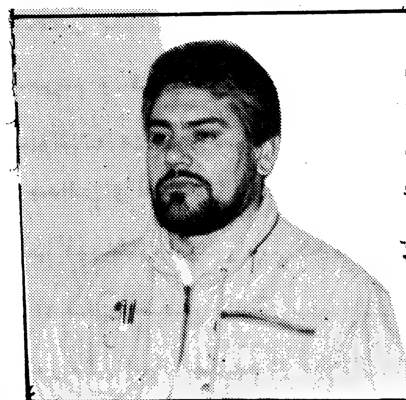
پروفیسر صبغت الله المجددی

د افغانستان د اسلامی دولت رئیس .

مجله روغتیا
(نوشته مدیر مسئول)

نخست از همه خدای متعال راسپاس گذاریم که بما توفیق عنایت فرمود تا آرزوی قلبی خویش را که نشر و پخش اولین شماره (مجله روغتیا) بود آغاز مینمائیم. وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان بمنظور سهم گرفتن در تعمیم و توسعه علم و دانش و فرهنگ طبی و بمنظور فراهم آوری تسهیلات در راه آموزش و پرورش محصلین علوم طبی و بلند بردن سویه علمی دکتوران و متحصلین طب تصامیم لازمه اتخاذ نموده که بحمدالله تعالی، ثمر بخش و مفید میباشد. درین قرن شعله خیز اتوم و عصر تمدن حیرت آور باوجود پیشرفت های چشمگیر در رشته های علوم مختلف، منجمله علم طب در جهان تعمیم پیدا نموده اما مسئله طب و بهداشت بعلل گوناگون در ممالك عقب مانده و کم رشد که امری حیاتیست در سطح بلند و معقول قرار نگرفته است. مطالعات عمیق و تحقیقات مزید و دسترسی بعلوم طبی و بهداشتی به دکتوران کومك و معاونت مینماید تا به قیمت سلامت و تندرستی انساها خوبتر پی برده و نیازمندی ها و سلامت جوامع بشری را با چشم بینا تر دیده و با فکر رساتر متوجه شوند، و در جستجوی تداوی و معالجه درد ها و بیماری های متنوعه برآیند تا انسانها از گزند و آلام بیماری ها مصون و محروس مانده و سلامت و تندرستی شان حفظ و تأمین شده باشد. رول دکتوران و فارغان کورس های طبی در شرائط فعلی که خطه پاك ویران شده افغانستان عزیز و مردم آن سامان باثر تجاوز و تهاجم قشون خونخوار سرخ شوروی در نائره ظلم و استبداد بی سابقه طاغوتیان و مستکبران خارجی و ملحدان بی ضمیر و بیوجدان داخلی مشتعلند بس مهم و خطیر و قابل توجه عمیق است، هکذا رول و مشی نشراتی مجله و زین صحیه در جهت حفظ الصحه و تنویر اذهان عامه و ترویج و تعمیم مسائل طبابت و بهداشتی در شرائط کنوني بسيار مهم و حساس میباشد که مردم بتوانند از سیاق کلمات مؤجز و مفاهیم و معانی مضامین مفید علمی، طبی و مقالات برازنده و آموزنده اجتماعی تربیوی، اخلاقی و ادبی منتشره آن استفاده اعظمی بتوانند. از آنجا که خدمت بمردم و خدمت بسلامت جامعه پیوسته هدف و وجیبه ایمانی و وجدانی و اسلامی دکتوران محترم طب میباشد، امید واریم که در ارتقا و اعتلای سطح دانش بهداشت و تندرستی افراد جامعه از فیوض علم و دانش و تجارب خویش مردم را بیش از پیش مستفید و بهره مند سازند. درین مرحله دشوار و حساس به معاضدت و همکاری های باهمی دکتوران محترم طب و ارگان مسلکی صحی، اداری و تعاون و تساند مادی و معنوی اراکین درایت تمکین ذی صلاح مؤسسات داخلی و خارجی و کومك و معاونت های بی شائبه و لطف کارانه سائر هموطنان گرامی باین انستیوت صحی اشد ضرورت احساس میشود متصدیان ذی صلاح و سائر ارگان وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان متمنی و مترصدند تا دکتوران و کارکنان مربوطه برطبق آیات بینات و محکمات قرآن مجید و آئین پاك دین مبین اسلام که متضمن ومتکفل سعادت مسلمانان است و هکذا بروفق احادیث گهر بار منجی عالم بشریت حضرت ختمی مرتبت محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم و مطابق دساتیر و پروگرام

(بقیه در ص ۹۲)



نوشتهٔ دوکتور سید محمد امین فاطمی

راهی که باید پیمود

«تأمین صحت برای کافه مردم افغانستان» شعار وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان است .

نیل به آن ، هدف اصلی مقام رهبری ، طراحان برنامه های صحی و تمام مسئولین و منسوبین وزارت صحت عامه است .

«تأمین صحت برای کافه مردم افغانستان» مرام و هدفی والا ومقدسی است که وصول به ان ایجاب مساعی پیگیر و خستگی ناپذیر را مینماید .

هرگاه در انتخاب ستراتیژی ها و تکنالوژی ها غرض نیل به اهداف ، دقت و تعمق لازم بعمل نیاید ، تمام مساعی ، برنامه ریزی و سرمایه گذاری عبث و بی ثمر خواهد بود .

انتخاب تکنالوژی هائیکه مؤثریت آنها تجربه و ثابت گردیده امرنیل به هدف را سهل و ممکن میسازد .

هر تکنالوژی ئیکه انتخاب میگردد باید دارای سه خصوصیت ذیل باشد :

۱ ـ کارائی و مؤثریت آن تجربه و ثابت شده باشد .

۲ ـ به مقایسه از سائر تکنالوژی ها که عین موثریت را دارند ، اقتصادی تر باشد .

۳ ـ مورد قبول و پذیرش کتله ای نفوسی باشد که تکنالوژی مذکور برای بهبود صحت انها تطبیق میگردد و عدالت اجتماعی را ضمانت می کند .

مؤثر ترین و مناسبترین وسیله ایکه درجه موثریت تکنالوژی ها را تثبیت میکند Randomized Control (RCT) Trial میباشد که در شماره های آینده مورد بحث قرار خواهد گرفت .

شعار مشهور «صحت برای همه تا سال ۲۰۰۰ میلادی» برای اولین باردر سال ۱۹۷۰ توسط داکتر مالر امر سازمان صحی جهان (WHO) به زبان اور ده شد و در اسامبله عمومی ملل متحد در می سال ۱۹۷۷ بحیث یك هدف و مرام جهانی مورد تصویب قرار گرفت و ملل جهان تشویق گردیدند تا برای نیل به این هدف تشریك مساعی نمایند .

به تعقیب ان در کنفرانس بین المللی آلماتا که در جنوری ۱۹۷۸ منعقد گردید ، مواظبت های اولیه صحی (Primary Health Care) مناسبترین شاهراه غرض وصول به هدف «تامین صحت برای همه تا سال ۲۰۰۰» شناخته شد .

مواظبت صحت بخش مهم رشد و انکشاف عمومی اجتماعی است ، بعباره دیگر نمیتوان بدون د خالت سکتور صحت به انکشاف و رشد عمومی دست یافت .

تعلیم و تربیه ، زراعت ، صحت ، مواصلات وغیره بخش های خدمات اقتصادی و اجتماعی که عناصر مهم رشد و انکشاف

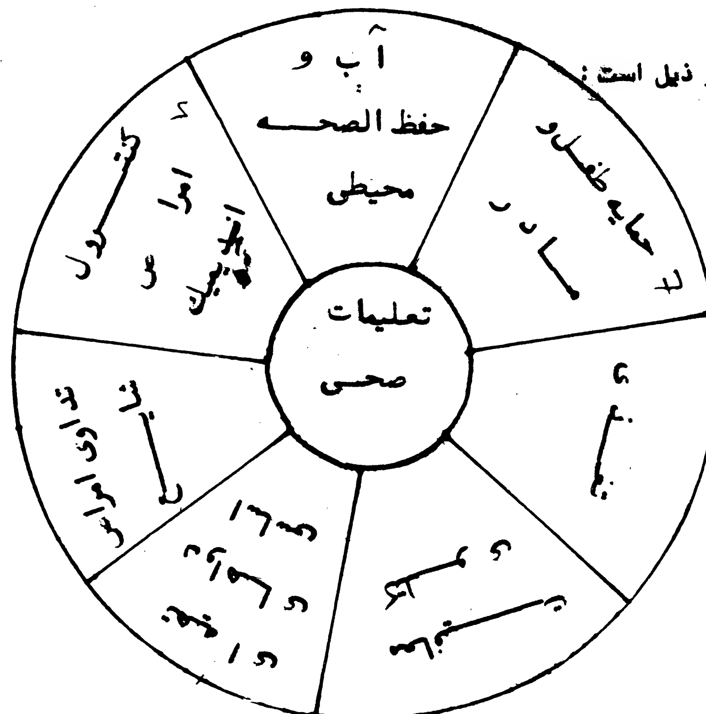
عمومی کشور ها و جوامع را تشکیل میدهند زمانی میتوانند انکشاف و رشد عمومی را ضمانت نمایند که موازی وپهلوی یکدیگر کارکنند و جوامع خود در ان فعالانه سهم گیرند .

نقش مواظبت های اولیه صحی (PHC) در همکاری های بین البخشی (Intersectrol co-operation) که منتج به رشد و انکشاف عمومی میگردد خیلی موثر ثابت گردیده است .

بعد از مطالعه سطور فوق حتماء این سوال در ذهن خوانندگان گرامی خطور می کند که Primary Health Care یا مواظبت های اولیه صحی یعنی چه ؟

در پاسخ باید گفت که (PHC) عبارت از مواظبت اساسی صحی است که برتکنالوژی ها و میتود های علمی ، عملی و از نظر اجتماعی قابل قبول ، اساس گذاشته شده ، افراد ، فامیل ها و کافه اقشار جامعه به ان دسترسي داشته جامعه خود دران سهم فعال گرفته و از نظر قیمت و مصارف در درجه ای باشد که برای جامعه و کشور در تمام مراحل انکشاف اجتماعی قابل تمویل باشد .

(PHC) متشکل از هشت عنصر ذیل است :



طبیعی است هنگامیکه از مواظبت صحی (Health Care) صحبت میشود این سوال مطرح میشود که ایا فرقی بین مواظبت صحی و مواظبت طبی (Medical Care) وجود دارد یانه ؟

ثابت گردیده که فرقی زیادی وجود دارد .

مواظبت طبی (Medical Care) نمونه یا مادلی از دوکتوران شفاخانه ها وغیره سهولت های طبی است که در خدمت تنها تعدادی از افراد قراردارد ، در حالیکه مواظبت صحی مادلی و نمونه است که در جستجوی راه ها و روش های میباشد که سبب جلوگیری از امراض و تأمین صحت فامیل ها و جوامع گردیده و شمار مجموعی امراض را تقلیل میدهد .

به ارائه مثال ساده ای توجه فرمائید :

دوکتوری که برای ده سال در محلی زندگی میکند ، تمام واقعات کرم چنگک دار (Hook Worm) را تداوی میکند . ولی

بازهم عین تعداد مریضان مصاب به این کرم به دوکتور موصوف مراجعه میکنند . دلیل ان این است که برای از بین بردن منشاء مرض داکتر موصوف کاری را انجام نداده است . بناء مریضانیکه توسط داکتر صاحب تداوی گردیده اند دوباره در خطر مبتلا شدن به مرض قراردارند .

امایك کارکن صحی PHC تنها به تداوی مرض کرم چنگك دار اکتفا نمیکند ، بلکه در پهلوی تداوی در بهبود حالت حفظ الصحه محیطی و پخش تعلیمات صحی نیز سعی و تلاش میورزد تا درجه سرایت مرض را تقلیل دهد . و به این ترتیب در جهت از بین بردن منشاء مرض عمل میکند .

تحقیقات جدید نشان میدهد که بین (تأمین بهبود صحت) و (تداوی امراض) فرق زیادی وجود دارد .

تاریخچه امراض در اروپا شاهد این مدعا است .

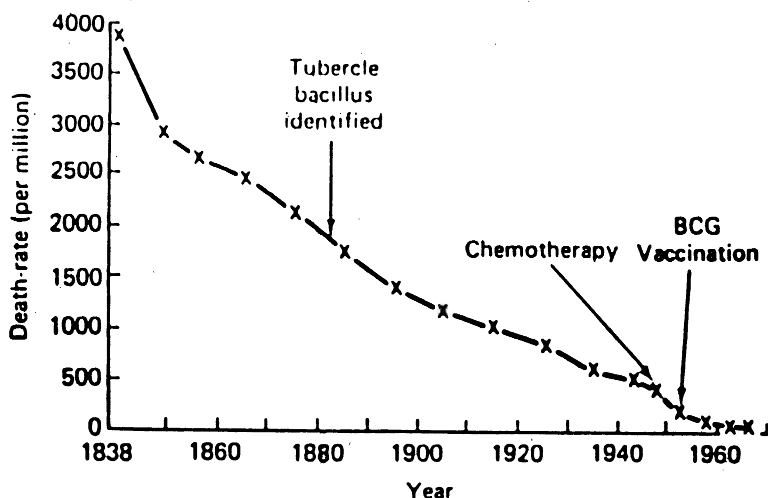
از نقطه نظر امراض حالت امروزی کشور های روبه انکشاف تقریباً مشابه حالت قرن ۱۹ کشور های اروپائی است .

اپیدیمی کولرا و طاعون در قرن ۱۹ سبب مرگ تعداد زیادی از مردم اروپا گردید . درین قرن اندیمی محرقه وتوبر کلوز منتج به مرگ تعداد دیگری از مردم در اروپا شد .

در قرن ۱۹ سرخکان ، سوی تغذی ، اسهالات و سیاه سرفه بحیث اسباب مهم Infant Mortality Rate ثبت گردیده اند .

این امراض دیگر در اروپا معمول نبوده و بحیث مشکل صحی شناخته نمیشود .

مگر دلیل این تغیر و بهبود در حالت صحی مردم اروپا تداوی طبی با دوا نبوده است .



احصائیه های صحی نشان میدهد که تقلیل در شیوع امراض ساری و پائین امدن نسبت وفیات اطفال در اروپا قبل از انکه کیموتراپی (Chemotherapy) ، انتی بایوتیك ها و واکسین ها کشف گردند اتفاق افتاد .

گراف فوق نشان دهنده این حقیقت در مرض توبرکلوز است .

مرگ ومیرناشی از توبرکلوز در اروپا قبل از انکه ادویه و یا واکسین برای مرض مذکور کشف گردد تقلیل یافت (۱۸۳۸) .

تطبیق Chemotherapy برای توبر کلوز در سال (۱۹٤۷) و واکسین در سال (۱۹۵۳) آغاز گردید .

بهبود و اصلاح دراماتیك در وضع و حالت صحی اروپا نتیجه تهیه آب پاك صحی معرفی و تطبیق معیارهای حفظ الصحه محیطی و تعلیمات صحی بوده است .

فرار مغزها (دوکتوران وسایر ماهرین طبی) ، معرفی تکنالوژی های بسیار مغلق وغیر مؤثر ، انکشاف بوجود آمدن مقاومت مکروبها در برابر انتی بایوتیك ها و دلایل دیگر این سوال را مطرح ساخته که باوجود اینکه مواظبت طبی (Medical Care) از نظر اقتصادی گران تمام میشود آیا میتوان ان را بحیث وسیله و ستراتیژئی برای حل مشکلات صحی اینده دنیا قبول کرد ؟

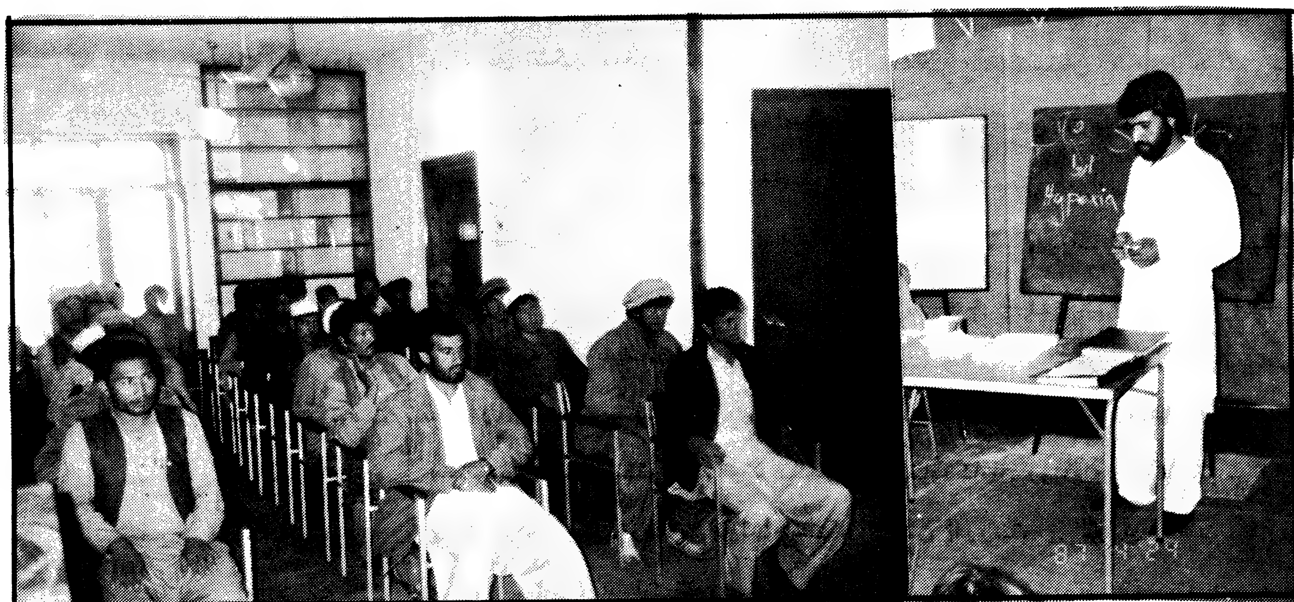
جواب منفی است . باید در فکر بکار بستن معقول هر دو (مواظبت صحی و مواظبت طبی) گردید .

فراموش نباید کرد که در حدود ۱٤۰ کشور جهان PHC یا مواظبت های اساسی صحی را بحیث موثر ترین وسیله برای بهبود وضع صحی مردم جهان شناخته اند .

لیدرشپ ، طراحان برنامه ها وسایر مسئولین و منسوبین وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان مسئولیت بزرگ تاریخی بعهده دارند تا پالیسی استوار برمعیار های قبول شده در پیش گیرند و در انتخاب تکنالوژی ها دقیق باشند و از روشها و ستراتیژی ئی استفاده نمایند که تجربه ها موثریت و کارائی انها را به ثبوت رسانیده باشد .

یقین کامل داریم اگر ارشادات فرخنده رهنمای بشریت حضرت محمد صلی الله علیه وسلم را در همه ساحات زندگی خویش تطبیق نمائیم راهی را که درپیش گرفته ایم به وجه احسن خواهیم پیمود .

از پروردگار متعال برای همه کسانیکه این راه رامی پیمایند پیروزی وموفقیت در امور محوله استدعا مینمایم .



نمای از تدریس شاگردان کورس کارکنان اساسی صحی توسط استادان .

راپور کار وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان

۱۹۸۹/۱۰/۲۶

بسمه تعالی

بورد مشورتی :

از آنجائیکه وزارت صحت عامه درین مرحله حساس مسئولیت بزرگ عرضه خدمات صحی و در نهایت تأمین صحت همگانی برای ملت مسلمان افغانستان را بدوش گرفته است ،

و از آنجائیکه طرح پلانهای صحی براساس اولیت ها و اولویت ها هدایت ، نظارت ، منجمنت ، کنترول و ارزیابی فعالیت های صحی توسط يك مرجع اداری و تخنیکی به منظور تحقق هدف مقدس تامین صحت برای همه امر ضروری و حتمی تشخیص گردید ، بناء

بورد مشورتی تشکیل و تحت ریاست وزیر صحت عامه بکار اغاز و منظما تشکیل جلسات نموده است .

از بدو تاسیس وزارت صحت عامه بورد مشورتی انجام این وظایف ومسئولیت ها را بعهده داشته است .

طرح پالیسی وزارت صحت عامه براساس شرایط حاکم در افغانستان و معیار های قبول شده ای بین المللی واخذ تصامیم مهم .

تدوین و تسوید تشکیل وزارت صحت عامه براساس ضرورت و نیازمندیهای اولی و عاجل و بادر نظر داشت شرایط موجود و مستقبل .

فعال ساختن ریاست ها و دفاتر براساس تشکیل منظور شده .

طرح پلانهای صحی براساس اولیت ها و اولویت ها ، هدایت و رهنمائی لازم برياست ها و دفاتر درین مورد .

تهیه ای پیشنهادات به منظور مقرری مامورینیکه تقرر انها از صلاحیت مقام محترم صدارت عظمی و یا مقام محترم ریاست دولت است . و تصویب پیشنهادات تقرر مامورینکه از صلاحیت مقام وزارت صحت عامه است ، و انجام مصاحبه باکسانیکه بمنظور تقرر پیشنهاد گردیده اند .

تدوین ، تسوید و تصویب لوایح مربوط اورگانهای مختلف وزارت صحت عامه .

ملاقات ها با مسئولین موسسات خیریه و امدادی غیر حکومتی ، حکومتی و موسسات بین المللی بمنظور جلب همکاری ومساعدت آنها به وزارت صحت عامه و غرض ایجاد هماهنگی در عرصه خدمات صحی در داخل افغانستان . تأمین صحت به مفهوم واقعی ان یعنی بهبود کامل حالت جسمی ، روانی و اجتماعی در شرایطیکه میراث تجاوز وحشیانه روسیه شوروی (حکومت دست نشانده نجیب) هنوز بجای خود باقی است و شعله های جنگ توسط جنایتکاران روس و دست نشاندگان شان افروخته تر گردیده است ، کاری است بس دشوار . ولی باآن هم وزارت صحت عامه دولت اسلامی

عرضه خدمات صحی را در داخل افغانستان یکی از ابعاد مهم جهاد مقدس دانسته و با استعانت پروردگار بزرگ پیوسته درگسترش و توسعه صحت عامه در کشور مصمم بوده است .

در طرح پلانهای صحی سعی بعمل آمده است تا از ستراتیژی و تکنالوژی های استفاده بعمل اید که موثریت ان ثابت گردیده و در نیل به هدف تامین صحت به مفهوم کلی و واقعی ان منحیث خوبترین و موثر ترین طرق در سطح کشور های روبه انکشاف قبول گردیده اند .

مواظبت های طبی (Midical Carc) و مواظبت های صحی (Health Carc) بخصوص مواظبت های اساسی صحی (Primary Health Carc) بادر نظر داشت شرایط اجتماعی و جیوپولتیك کشور . معیار های بین المللی در پیریزی برنامه های صحی بادقت مورد ملاحظه قرارگرفته اند .

مواظبت و مراقبت از مصدومین و معلولین جهاد مقدس ، پخش تعلیمات صحی ، کنترول امراض اندیمیك ، حل مشکل تغذی ، تطبیق معافیت کتلوی ، حمایه طفل و مادر ، تهیه آب پاك آشامیدنی ، حفظ الصحه محیطی ، تداوی امراض شایع و تهیه دوا های اساسی و ضروری که اساسات صحت عامه را تشکیل داده و در برگیرنده طب و قایوی ، طب معالجوی و بهداشت محیطی بوده پلان و برنامه کار وزارت صحت عامه را میسازد .

از آن جائیکه تطبیق و پیاده کردن برنامه های فوق نیاز به پرسونل فنی ورزیده دارد تربیه پرسونل مسلکی از نظر پوشیده نمانده و وزارت صحت عامه به ان اهمیت خاص قائل است . درین رابطه نیز پلان هائی طرح و به منصه اجرا گذاشته شده اند .

فعالیتهای او رگانهای مربوط وزارت صحت عامه که مسئول تطبیق و پیاده کردن پروگرام ها ، برنامه و پلانهای فوق اند ذیلا توضیح میگردند :

ریاست هائیکه فعال گردیده اند .

۱ ـ ریاست اداری

۲ ـ ریاست انستیتوت صحت عامه

۳ ـ ریاست طب معالجوی

٤ ـ ریاست طب وقایوی

٥ ـ ریاست ارتباط خارجه

٦ ـ ریاست خدمات اساسی صحی

۷ ـ ریاست حمایه طفل و مادر

۸ ـ ریاست صحی عودت مهاجرین

۹ ـ ریاست مجاد له ملاریا و لشمانیا

۱۰ ـ ریاست معلولین

۱۱ ـ ریاست تفتیش

۱۲ ـ ریاست پلان واحصائیه

۱۳ ـ ریاست بانك خون

١٤ ـ ریاست دیپوی ادویه

۱۵ ـ ریاست توبرکلوز

١٦ ـ ریاست ترانسپورت

راپور فعالیت ریاست انستیتوت صحت عامه

از اغاز تاسیس وزارت صحت عامه الی مورخ ٢٦ ر ١٠ ر ٨٩

شعبات آتی ریاست انستیتوت صحت عامه فعالیت ذیل را انجام داده اند :

بخش تعلیم و تربیه و منجمنت بی ـ اچ ـ دبلیو .

۱ ـ از تاریخ ۱۱ فبروری الی ٢٦ اکتوبر ۸۹ ـ به تعداد (٦٤٠) نفر کارکنان اساس صحی از ریفرشر کورس ۱۲ روزه فارغ گردیده اند .

۲ ـ به تعداد (٥٤٣) نفر کارکنان اساسی صحی از دوره ششم و هفتم کورس کارکنان صحی اساسی فارغ و جهت اکمال بریاست خدمات اساسی صحی معرفی شده اند که

فعلا در داخل افغانستان مصروف خدمات صحی می باشند .

۳ ـ به منظور اغاز کورس دوره هشتم پلان کار تربیه (۱٤٠) تن از شاگردان دوره هشتم زیر دست قراردارد و عنقریب عملی خواهد گردید (انشاءالله)

٤ ـ به تعداد (۱۰۳۱۵) مریض درپنج کلینک تربیوی بی . اچ . دبلیو . معاینه و بعد از اخذ ادویه لازم مرخص گردیده اند .

٥ ـ به تعداد (۱۰۸٥٠) تن برادران مجاهد در کورسهای قصیر المدت (۲ روزه) تربیه شده اند .

بخش ریفرشر کورس دوکتوران و نرسان .

۱ ـ به تعداد (۱۱) نفر پرسونل طبی (٥ نفر دکتور، ۲ نفر معاون دوکتور و ٤ نفر نرس) که فعلا در داخل مصروف کار های صحی می باشند جهت اکمال مجدد به مرکز آمده و بعد از سپری نمودن دوره معینه ریفرشر کورس به کلینك های مربوطه شان در داخل افغانستان اعزام شده اند .

۲ ـ (۳۹۹) نفر مریضان اعم از پرسونل طبی و شاگردان این ریاست معاینه و تداوی گردیده اند .

۳ ـ بمنظور استفاده بهتر از تجارب عملی متخصصین داخلی و خارجی ۲ کنفرانس در ریاست انستیتوت صحت عامه دائر گردیده .

بخش نشرات ـ (شعبات طباعتی ، خطاطی ورسامی)

۱ ـ طبع کتب مختلف ۲۰۰۰ جلد

۲ ـ طبع رساله های امراض مختلف ٤۱۰۰ رر

۳ ـ طبع مانویل درسی کورس کارکنان صحی اساسی ۳۰۰ رر

٤ ـ تهیه نوت های ریفرشر کورس دوکتوران و نرسان ٤٥٠٠ ورق

٥ ـ طبع نشریه فوق العاده بمناسبت میلاد النبی (ص) ۳٥٠ جلد

٦ ـ طبع کتاب کمك های اولیه برای شاگردان ۳۰۰ رر

۷ ـ طبع احادیث نبوی (ص) ، اوراق امتحانات ، پوستر های تبلیغات صحی ۲۰۰۰۰ ورق

و انجام کار یومیه ریاست انستیتوت صحت عامه و وزارت صحت عامه ۳۰۰۰۰ رر

بخش سمعی و بصری

در بخش سمعی و بصری فعالیت های تنویری متعددی صورت گرفته برای شاگردان ٥ غوند مختلف در جریان تدریس نمایش فلم های مین ضد پرسونل ، کمك های اولیه امراض صدری وسلاید های طبی صورت پذیرفته . همچنان از کنفرانس ها ، ورکشاپها ، جریان امتحانات و مراسم فراغت انها فلم و عکس تهیه گردیده .

مدیرت عمومی اداری

مدیرت اداری در نظم و نسق ، تهیه ترانسپورت ، کنترول بر امور شعبات مختلف ریاست ـ امنیت ، پاکی و صفائی ، تهیه مواد مورد ضرورت بخشهای مربوط این ریاست تاحد ممکن توجه خاص نموده و مشکلات برادران را رفع کرده است .

یادداشت

نظربه امریه مقام محترم صدارت عظمی جهت تهیه مسوده مقرره تنظیم روابط دول و موسسات امداد کننده باحکومت مؤقت اسلامی به نماینده گی از وزارت صحت عامه دوکتور سید محمد امین فاطمی در جلسات مختلف وزارت عدلیه اشتراك و رزیده وطی مدت ۳ هفته مسئوده فوق ترتیب که یك نقل ان ضمیمه این راپورمی باشد . جهت تدوین و تسوید لایحه معاشات پرسونل مسلکی وزارت خانه ها کمیته ای تشکیل و در وزارت مالیه تشکیل جلسه مینماید .

دوکتور فاطمی از وزارت صحت عامه درین کمیته نماینده گی میکند . مسوده ترتیب گردیده و در مجلس آینده بعد از غور و بحث اخری توافق بران حاصل خواهد گردید .

راپور فعالیت ریاست انستیتوت صحت عامه :

۱ ـ آغاز پروگرام یکساله کارکنان صحی اگزیلری (تربیه ٤۰ کارکن اگزیلری)

۲ ـ آغاز فعالیت کورس احیای مجدد دوکتوران جراح .

۳ ـ فعال نمودن دیپارتمنت تعلیمات صحی .

٤ ـ تهیه مقدمات تریننگ تکنیشن های لابراتوارو اکسری

٥ ـ چاپ مجله روغتیا و بولتین صحت عامه در پروگرامهای ٦ ماه اینده گنجانیده شده .

٦ ـ تربیه ۲۷۰ تن کارکنان اساسی صحی برای ولایات مختلف کشور .

۷ ـ ادامه ریفریشر کورس دکتوران و نرسان .

۸ ـ تجدید نظر بر پروگرام ریفرشر کورس کارکنان اساسی صحی ، اصلاح و بهبود این پروگرام ، طور اوسط ۲۵ کارکن اساسی صحی روزانه درین پروگرام شرکت خواهند کرد

۹ ـ انکشاف کتابخانه (تهیه ای کتاب های بیشتر و بوجود اوردن سیستم ستندرد و معمول غرض استفاده از کتابها)

۱۰ ـ انکشاف شعبه سمعی و بصری (تجهیز این شعبه باویدیو VCR دیگر تهیه مواد برای ساختن سلایدها .)

۱۱ ـ فعال ساختن شعبه فوتوگرافی .

۱۲ ـ مدغم ساختن پروگرامهای تربیوی تنظیم هاو بعض موسسات خارجی

ریاست حمایهٔ طفل و مادر :

ریاست حمایه طفل و مادر جهت بهبود وضع صحی طفل و مادر جدیداً در چوکات وزارت صحت عامه به فعالیت آغاز نموده . شرایط فعالیت این ریاست در چهار ولایات (کندز ، تخار ، بغلان و بدخشان) بررسی و مهیا گردیده .

این ریاست توجه جدی را به صحت طفل مبذول داشته تاوفیات انهاناشی از امراض (قابل وقایه باواکسین) را تقلیل دهد ، همچنان بادر نظر داشت میعارات صحی از ـ تهدید سو تغذی و فقدان ویتامین ها نجات یابند .

به مادران و اطفال شان شرایط صحی طوری اماده خواهد شد که باتوزیع ادویه جات مواد غذائی ، واکسینا سیون ها مجانی ورایگان میتواند مادران را در دوران حاملگی و شیردهی از فقدان ویتامین ها ، کم خونی جلوگیری نماید .

پلان ٦ ما آینده ریاست حمایه طفل و مادر .

۱ ـ ریاست حمایه طفل و مادر .

فعال نمودن کلینک ام . سی . اچ ، در ولایات کندز

رر رر رر رر تخار

رر رر رر رر بغلان

رر رر رر رر بدخشان

سروی شرایط فعالیت کلینک های حمایه طفل و مادر در دیگر ولایات نزدیک افغانستان .

تربیه دایه های محلی در داخل کشور .

تهیه و فعال نمودن روغتون خاص طفل و مادر در پاکستان .

فعال نمودن بخش های زنانه و اطفال روغتونهای مربوط وزارت

صحت عامه .

ریاست طب معالجوی :

تیم اعزامی ریاست طب معالجوی وضع صحی سه ولایات (کندز ، کنرها ، میدان وردك) را سروی نموده .

ارزیابی وضع صحی جلال آباد ، لوگر ، خوست و کنرها توسط هیئت های جداگانه این ریاست .

ادغام و تسلیمی شفاخانه های الهجرت والجهاد ـ ترومasنتر ، الجهاد ، مولوی شفیع الله و ابن سینا از تنظیم های جهادی به وزارت صحت عامه دولت سلامی .

پلان ٦ ماه اینده طب معالجوی

۱ ـ احداث شفاخانه ولایتی ۱۵ بستر ولایت وردك ، کندز ، تخار ، بغلان بدخشان ، ولسوالی از ره و مناطق آزاد شده دیگر و بعدا انکشاف آن به ولایات ولوی ولسوالی های دیگر .

۲ ـ فعال مجدد شفاخانه ۵۰ بستر کنر .

۳ ـ فعال ساختن E C ۳ U ویك E H P در ولایت ننگرهار .

٤ ـ رر رر رر E C U ویک E H P در پکتیا .

۵ ـ جهت عرضه هر چه بیشتر خدمات صحی هم اهنگ ساختن شفاخانه های جهادی پشاور و صوبه بلوچستان ، تکمیل نیازمندی های فنی این شفاخانه ها .

٦ ـ احداث دوباب پولی کلینك در دونقطه شهر پشاور ، یك پولی کلینك در کویته .

۷ ـ هم آهنگ ساختن فعالیت های جهادی مقیم کویته .

۸ ـ هم آهنگ ساختن فعالیت شفاخانه های موجود در ولایات داخل کشور مطابق پلان ها و نیازمندی وزارت صحت عامه .

۹ ـ هم آهنگ نمودن عرضه خدمات بهتر صحی در شفاخانه ها باعقد پروتوکول های دو جانبه باموسسات خارجی که شفاخانه های شان در داخل افغانستان فعال میباشند .

۱۰ ـ فعال ساختن آمریت های صحت عامه در ولایات ازاد شده .

۱۱ ـ عنقریب تسلیم و ادغام شفاخانه میرامشاه که فعلا به همکاری هلال احمرالکویتی فعال میباشد .

۱۲ ـ بعد از مذاکره انتقال شفاخانه Dr. Webegerg به ولایت وردك .

۱۳ ـ توسعه و تعمیم فعالیت های شفاخانه (الغزالی (رح) محمد فضل) لجنته الدعوة الاسلامیة .

۱٤ ـ عنقریب شعبه گوش و گلو در شفاخانه الهجرت والجهاد فعال خواهد شد .

۱۵ ـ فعال نمودن شفاخانه ۵۰ بستر در هریك از مناطقیکه ذیلاء ذکر میگردد .

بدخشان ، تخار ، قندز ، خان آباد ، بغلان ننگرهار ، رودات ، خوگیانی ، سمنگان جوزجان ، فاریاب ، بادغیس ، غورات ، فراه ، نیمروز ، غزنی ، ارزگان ، میدان وردك ، لغمان ، پغمان لوگر ، کاپیسا ، نورستان ، پروان ، جاجی ، خوست ، ارگن ، قندهار ، هرات ، کنر ، بامیان .

ریاست طب وقایوی :

جلوگیری و علاج واقعات ناگوار روحی و جسمی انسان قبل از وقوع انها موضوع اصلی و اساسی علم طب و قایوی است . فعالیت های این ریاست ذیلا تقدیم میگردد :

فارغین کورس واکسیناسیون

دوره اول ۲۰ نفر

رر رر رر دوم ۲۸ رر

رر رر رر سوم ۳۰ رر

مدت کورس از سه ماه به پنج ماه طویل شد .

ریاست طب وقایوی در عرصه واکسیناسیون قرار ذیل فعالیت و تیم واکسیناتوران را به ولایات ذیل اعزام نموده است .

ولایت	تاریخ	نوع واکسین	تیم	تعداد واکسین شده گان
۱ ـ غزنی	۱۸ ر ٤ ر ۸۹	۸۵۰۰		٦٦٧۳
۲ ـ قندهار	۱٤ ر ۹ ر ۸۹	۱۵۰۰۰		
۳ ـ پروان	۹ ر ۱۰ ر ۸۹	۲۹۰۰۰		
٤ ـ بغلان	رر	۲۹۰۰۰		
۵ ـ ارزگان		۲۹۰۰۰		
٦ ـ لوگر		۸۵۰۰		۷۳۹٦
۷ ـ کنرها		۷۰۰۰		۵٦۸۳

از شروع وزارت صحت عامه بمقدار ذیل واکسین بداخل ارسال شده .

۱ ـ ولایت لوگر واکسین بی ، سی ، جی ، ۷۰۰۰ دوز

رر دی ، بی ، تی ، پی ، ۱۵۰۰۰ ـ دوز

رر سرخکان ۸۰۰۰ ـ دوز

رر تی ، تی ، ۸۵۰۰ ـ رر

۲ ـ ولایت کنرها واکسین بی ، سی ، جی ، ۷۰۰۰ ـ دوز

رر دی ، بی ، تی ، پی ، ۱۳۰۰۰ ـ دوز

رر سرخکان ۸۰۰۰ ـ دوز

رر تی ، تی ۸۵۰۰ ـ رر

ولایت پروان .

واکسین بی ، سی ، جی ۵۰۰۰ دوز

رر دی ، بی ، تی ، پی ۱۰۰۰۰ دوز

رر سرخکان ۸۰۰۰ دوز

رر تی ، تی ، ٦۰۰۰ دوز

ولایت بغلان

واکسین بی ، سی ، جی ۵۰۰۰ دوز

رر دی ، بی ، تی ، پی ۱۰۰۰۰ دوز

رر سرخکان ۸۰۰۰ دوز

رر تی ، تی ٦۰۰۰ دوز

ولایت غزنی

واکسین بی ، سی ، جی ۴۰۰۰ دوز

رر دی ، بی ، تی ، پی ۱۰۰۰۰ دوز

رر سرخکان ۴۰۰۰ دوز

رر تی ، تی ۴۰۰۰ دوز

ولایت اروزگان

واکسین بی ، سی ، جی ۵۰۰۰ دوز

رر دی ، بی ، تی ، بی ، ۱۰۰۰۰ دوز

رر سرخکان ۸۰۰۰ دوز

رر تی ، تی ٦۰۰۰ دوز

ولایت قندهار .

واکسین بی ، سی ، جی ۳۰۰۰



جلالتمآب رئیس صاحب دولت اسلامی حین عیادت مریضان در ترو ما سنتر

دوز

رر دی ، بی ، تی ، بی ۵۰۰۰ دوز

رر سرخکان ۴۰۰۰ دوز

رر تی ، تی ۳۰۰۰ دوز

پلان ٦ ماه اینده ریاست طب و قایوی

۱ ـ طرح پلان برای هریك از مدیریت های عمومی اینریاست .

۲ ـ استخدام پرسونل فنی جهت تنظیم و تطبیق پلان های وضع شده .

۳ ـ جلب کمك های موسسات خارجی برای تطبیق پروژه ها .

٤ ـ طرح پروژه های عام المنفعه صحی و قایوی و تداوم پروژه های فعال شده .

۵ ـ تربیه (۸۰) نفر سکنه ولایات جنوب غرب و شمالی افغانستان در کورسهای واکسینا توران .

در نظر است در ظرف شش ماه اینده پروژه های اتی را اغاز نماید .

۱ ـ عقرب الی اول قوس .

جمعاوری معلومات که کدام موسسات در کدام قریه چه واکسین تطبیق کرده و چند بار تطبیق گردیده است .

۲ ـ اول الی اخر قوس . تکمیل راپور اینکه مدیریت معافیت کتلوی بچه تعداد نفر را در کدام مناطق واکسین کرده وواکسیناتور ها به چه مشکلاتی مواجه گردیده اند .

۳ ـ پانزدهم جدی ـ کنفرانس برای کارکنان واستادان معافیت کتلوی که دران ایشان از متخصصین نظریات و متود های جدید واکسینیشن را خواهند اموخت .

ب ـ مدیریت تبلیغات صحی و قایوی . در شش ماه اینده فعالیتهای موبوط باین مدیریت قراراتی خواهد بود .

۱ ـ استخدام ۵ الی ۷ نفر برای کارهای اداری و فنی مرکز .

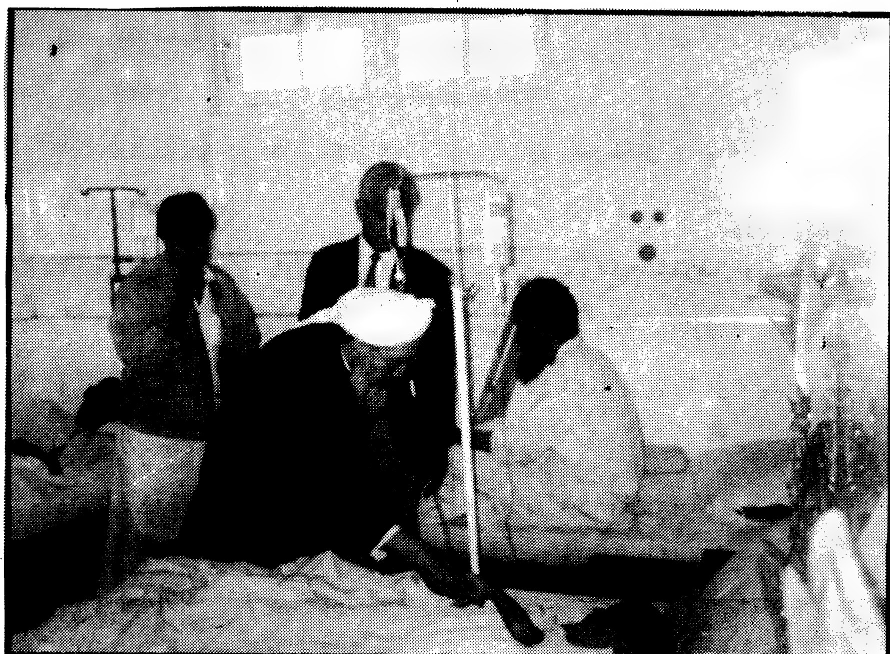
۲ ـ ماه جدی ساختن دوتیم سیار تبلیغاتی و اعزام آنها برای روز به ننگرهار بصورت تجربوی و بعد بهتر ساختن کارتیم در روشنی آنچه از تجربه فوق آموخته شده .

۳ ـ اخر ماه جدی تکمیل پیشنهاد برای فعالیت تبلیغاتی توسط و یدیوکست و تطبیق تجربوی ان دربین مهاجرین کمپ ناصر باغ .

٤ ـ (در ماه حمل) اعزام سه تیم مکمل سیار ، دوتیم به قندهار و دیگری به ننگرهار .

۵ ـ (ماه عقرب) نوشتن مقالات به زبانهای پشتوو دری راجع به موضوعات خاص و قایوی و نشرانها در جراید مهاجرین وهم طبع انها توسط انستیتوت به پمپلیت های صحی و توزیع انها دربین مهاجرین و ارسال انها بداخل کشور .

٦ ـ عقد کنفرانس ها (هر دوماه يك کنفرانس) راجع به :



جناب حضرت صاحب په تروماسنتر کی د یو مریض عیادت کوی .

الف ـ ضرر سگرت ، چلم ، نسوار و پان (عقرب و قوس)

ب ـ ضررچای ، قهوه و کوکا کولا (جدی ودلو)

ج ـ ضررهای چرس و تریاك (حوت و حمل)

ج ـ مدیریت عمومی حفظ الصحه محیطی (پلان شش ماه اینده)

۱ ـ استخدام ۷ الی ۱۰ نفر پرسونل فنی واداری .

۲ ـ جمعاوری معلومات موجود راجع به .

الف ـ وضع آب اشامیدنی در نقاط مختلف کشور و فعالیت موسسات مختلف در حفر چاه ها

ب ـ وجود بیت الخلاء ها در نقاط مختلف کشور و ارتباط ان با آبهای نوشیدنی محل .

ج ـ و یکتور های امراض ساری و تغیر کثرت آنها بافصول سال .

۳ ـ تحلیل معلومات فوق الذکر و وضع پلان صحی و قایوی باساس تحلیل مذکور وارایه ان به موسسات ذیعلاقه و وزارت صحیه .

٤ ـ اعزام اولین تیم سیار حفظ الصحه محیطی به داخل کشور در ماه دلو .

د ـ پلان شش ما هه مدیریت عمومی تحقیقات غذائی و مواد اعتیادی .

۱ ـ استخدام ٤ الی ٥ مامور فنی .

۲ ـ جمع اوری معلومات از ادارات مربوطه و موسسات خارجی راجع به منابع غذائی و نوع غذائیکه در نقاط مختلف کشور مصرف میگردد و برعلاوه .

الف ـ نقاطیکه قحطی وجود دارد .

ب ـ نقاطیکه ایودین خاك کم است .

ج ـ نقاطیکه فلور اید آب کم است .

د ـ نقاطیکه سیلنیم خاك کم است .

۳ ـ جمع اوری معلومات راجع به مواد اعتیا دی در کشور و مخصوصا در بین مهاجرین .

الف ـ نوع مواد اعتیادی و نقاطیکه اعتیاد مخصوصا زیاد است .

ب ـ عوامل اعتیاد و نوع افراد معتاد .

ج ـ مشکلات صحی جسمی و روحی ناشی از اعتیاد در بین مردم و اندازه شیوع انها .

٤ ـ تحلیل معلومات جمع شده و ساختن پلان برای جلوگیری از



گوشه ئی از صحنه امتحانات B.H.W

سوء تغذیه و استعمال مواد اعتیادی .

راپور فعالیت های ریاست بانک خون :

۱ ـ ترتیب تشکیل ریاست بانک خون

۲ ـ ساختن بود جه یك ماهه ، سه ماهه ، شش ماهه ، بانك خون

۳ ـ استخدام یکعده مامورین بخاطر رفع مشکلات بانك خون

٤ ـ ترتیب لایحه وظایف مامورین مربوط .

۵ ـ ترتیب پلان شش ماهه این ریاست .

٦ ـ باز دید از بانك خون شفاخاه پبی و بوجود اوردن نظم و نسق و غیران .

۷ ـ صحبت باموسسات خارجی بخاطر اکمال ریاست بانك خون

۸ ـ نرخ گیری سامان ووسایل فنی مربوط ریاست .

راپور فعالیت ریاست مجادله ملاریا ولشمانیا

ریاست مجاد لهٔ ملاریا ولشمانیا همیشه سعی ورزیده تاشیوع مرض خانمان سوز ملاریا و لشمانیا را پائین اورده الی محوکامل ایند و مرض از کشور عزیز سعی و تلاشهای خود را ادامه خواهد داد .

کار هائیکه از بدو آغاز فعالیت وزارت صحت عامه صورت گرفته قرار ذیل عرض میشود :

۱ ـ ترتیب تشکیل اینریاست

۲ ـ جابجا نمودن شعبات ریاست در تعمیریکه برای فعالیت اینریاست در نظر گرفته شده .

۳ ـ تهیه لوازم دفتر به شعبات مربوطه این ریاست .

پلان ٦ ماه آینده ریاست مجادله ملاریا د ولشمانیا

۱ ـ در قدم اول نمودن یك لابراتوار مرکزی در پشاور .

۲ ـ تداوی مصابین مرض ملاریا و توزیع ادویه و قایوی به آنها .

۳ ـ بعد از بدست آوردن ملتین دوا پاشی در سایر کمپ های مهاجرین در صوربه سرحد .

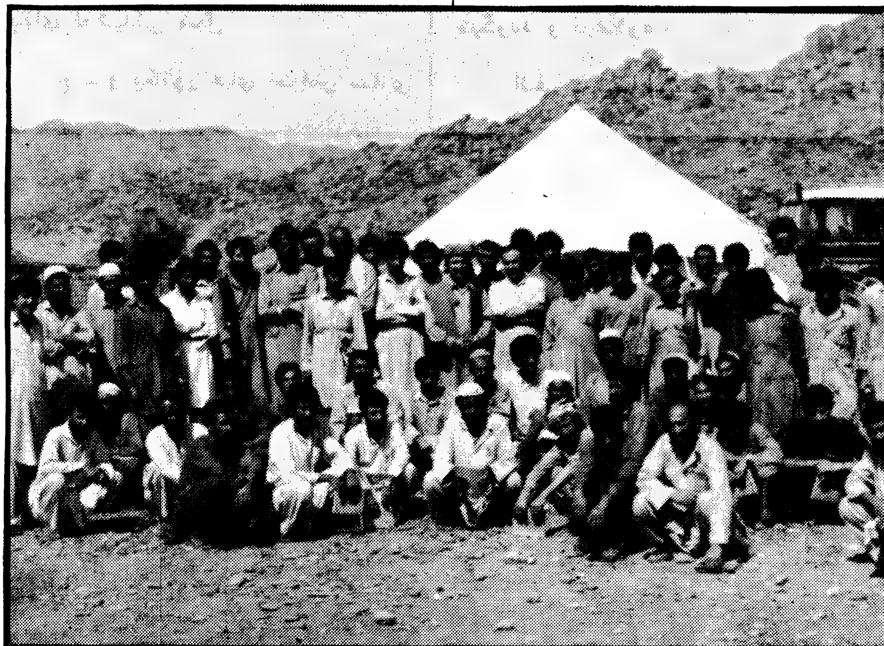
٤ ـ پروگرام حوزه ها بعد از تکمیل لوازم و احتیاجات انها برای دواپاشی در داخل افغانستان در صورت مساعد بودن شرایط .

۵ ـ بعد از اکمال ضروریات قسمت یك حوزه در ننگرهار بفعالیت اغاز خواهد نمود .

ریاست عودت مهاجرین

وظیفه مهم و اساسی این ریاست عرضه خدمات صحی چه بصورت وقایوی و چه بصورت معالجوی برای آنعده از مهاجرین افغان که بعد از آزادی کشور و استقرار دولت اسلامی در داخل با اعزاز . اکرام و سربلندی دوباره بوطن عزیز مراجعت مینمایند .

کارهائیکه در طول مدت فعالیت



گروپی از کارکنان اساسی صحی B.H.W

وزارت صحت عامه ازطرف این ریاست اجراء گردیده نا چیز بوده زیراء این ریاست جدیدا آغاز به کار نموده و انچه انجام گردیده ذیلا عرض میشود :

۱ ـ دفتر محل کار ریاست بالوازم فرنیچر دفتر قسما تکمیل گردیده .

۲ ـ پرسونل و مامورین قسما استخدام گردیده .

۳ ـ تهیه و تکمیل لایحه وظایف مامورین .

پلان ٦ ماه اینده این ریاست .

۱ ـ تهیه وتدارك ستند رد های لوازم رهایشی ، تنویر و تسخین ، دوائی ، لوازم طبی وسایل ترانسپورتی یك گروپ سیارطبی .

۲ ـ تهیه مقدمات فعال ساختن تیم های سیار طبی در داخل افغانستان .

۳ ـ تعین تعداد گروپ های سیارطبی تشکیل و زمان اولین گروپ سیار تهیه لوازم طبی و دوائی و چگونگی استخدام پرسونل انها مشخص نمودن مواضع انها در مناطق حاشیه سرحدی پاکستان ، ایران و در داخل افغانستان ، همچنان پیش بینی بودجه مصارفاتی معاش و امتیازات انها در داخل افغانستان و پیش بینی وسایل ترانسپورتی مورد ضرورت و جذب کمك های خارجی .

٤ ـ تعین زمان عودت خط سیر مهاجرین از پاکستان ، ایران وسایر ممالك جهان

راپورکار ریاست ارتباط خارجه :

۱ ـ ترتیب تشکیل و تعینات ریاست .

۲ ـ ترتیب بودجه سه ماهه ، شش ماهه غرض منظوری .

۳ ـ استخدام پرسونل در بخش های مختلف .

٤ ـ تهیه فرنیچر و مواد ضرورت به دفاتر .

٥ ـ ترتیب لایحه وظایف مدیریت های مربوط .

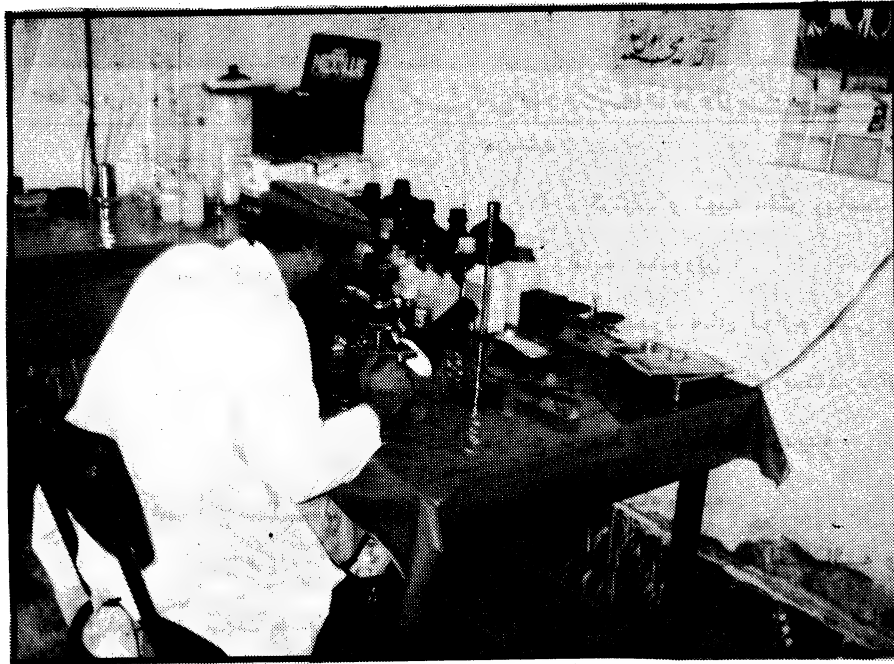
٦ ـ گرفتن ارتباط باکشور های دوست در مورد تداوی معیوبین و ساختن اعضای بدن معلولین .

۷ ـ برقرار ساختن ارتباط جهت دریافت کمك های بلاعوض از کشور های دوست و اسلامی .

۸ ـ برقرار ساختن روابط باموسسات و سازمانهای خیریه جهانی جهت تهیه یك مشت پول به غرض پرداختن کرایه و سفریه مریضان .

۹ ـ روی دست گرفتن اقدامات برای برقراری و تماس اعزام یکعده پرسونل صحی جهت فراگرفتن تحصیلات عالی بخارج .

۱۰ ـ جلب کمك های صحی و فرهنگی سازمان صحی جهان و اداره یونیسف از طریق این ریاست .



جریان کار لابراتوار دریکی از مراکز صحی وزارت صحت عامه .

راپور کار ریاست تفتیش :

ریاست تفتیش بعد از ایجاد در ساحه وزارت صحت عامه فعالیت های ذیل را انجام داده .

۱ ـ شش موضوع که بریاست تفتیش محول شده اکثرا تکمیل و به مراجع مربوطه ان سبرده شده .

۲ ـ فرنیچر برای مامورین تهیه گردیده .

۳ ـ وارسی از امورات بعضی از شفاخانه ها .

٤ ـ مقرری بعضی از پرسونل جدید .

راپور فعالیت ریاست احصائیه و پلان

اینریاست جهت جمع اوری تمام احصائیه های صحی و پلان نمودن پروگرامهای صحی باساس ارقام بدست او رده و تحلیل وضع صحی کشور و همچنین طرح ریزی پلانهای مالی وزارت صحت عامه تشکیل گردیده است .

فعالیت این ریاست از بد و تاسیس وزارت صحت عامه قرار ذیل میباشد :

۱ ـ ترتیب و تهیه دفتر ریاست ، لایحه وظایف مامورین .

۲ ـ ستندرد های لوازم طبی و دوائی و پیش بینی های ستندرد از مراجع مربوط ان مطالبه گردیده .

پلان ٦ ماه اینده

مطابق پلان تهیه احصائیه و کود ینگ امراض باساس نورم های دبلیو ، اچ ، او (W.H.O)



معالجه وتداوی عاجل طبی برای یکی از مجروحین جهاد در شفاخانهٔ ولایت کندز

راپور فعالیت ریاست معلولین :

ریاست معلولین به غرض فعالیت ها و خدمات در راه بهبود وضع معلولین واحیاء مجدد انها در تشکیل وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان تشکیل گردیده است . راپور کار ذیلا توضیع میگردد :

ـ تهیه ای تشکیل جدید که توسط بورد مشورتی تصویب و غرض منظوری به مقام صدارت عظمی ارسال گردیده است .

ـ تهیه لوازم دفتر به شمول فرنیچر .

پلان ٦ ماه اینده

ـ در ٦ ماه اول دفتر مرکزی حوزه جنوب غرب فعال خواهد گردید که عبارت انداز .

نقاحت خانه ۴۰۰ بستر ـ مرکز پاراپاجیك ۲۰۰ بستر ـ مرکز فیزیوتراپی ٦۰ بستر ـ ورکشاپ مرکزی پاراپاجیك ـ

ـ مراکز معلولین در ولایات آزاد فعال خواهد گردید که عبارت انداز .

ـ کنرها ، پکتیکا ، تخار ، پکتیا ، وردك

ـ جهت فعال نمودن مراکز معلولین در مرکز و داخل ولایات سرحدی و آزاد.ریاست معلولین به

پرسونل فنی ضرورت دارد که این ریاست کورسهای تربیوی پرسونل مسلکی رادر آغاز کار در نظر دارد تا کار عملی شان در مراکز پراپلسجیك وورکشاپ و یا مراکز فزیو تراپی موسسات خارجی صورت گیرد و برای درس نظری شان استادان بصورت دایمی یاموقت استخدام گردد .

راپورکار ریاست خدمات اساسی صحی

ـ این ریاست مسئولیت عرضه خدمات اساسی صحی در سرتا سر کشور را به عهده دارد .

فعالیت و راپور کار .

۱ ـ از ۲ سال به این طرف کمیته صحی اتحاد اسلامی مجاهدین افغانستان در حدود ۱۳۰ ـ کلینك را تاسیس نموده از جمله ۱۳۰ ـ کلینك ۱٤ کلینك بعد از تاسیس دولت اسلامی افغانستان تاسیس گردیده و متباقی در زمان کمیته صحی اتحاد اسلامی تاسیس گردیده بود .

مجموعا ٥٤٤ تن کارکنان اساسی صحی اکمال گردیده اند . فعلا مصروف خدمت در داخل می باشند .

۲ ـ ۲۱۰ کیت دوا به مستحقین ، قوماندانان و مجاهدین توزیع گردیده است

۳ ـ بعد از تاسیس حکومت اسلامی ٦٢ کلینك اکمال مجدد گردیده و در حدود ۷۰۰ نفر کارکنان صحی اساسی دوباره اکمال گردیده .

٤ ـ ما مجموعا ۲۱۰ ولسوالی در داخل افغانستان داریم وزارت صحت عامه اراده دارد که در تمام ان ولسوالی ها و علاقه داری ها کلینك ها را تاسیس نمایند که فعلا ۱٤۰ کلینك در پلان کار میباشد .

ازان جمله ۸۰ کلینك را در طول شش ماه اینده فعال خواهند کرد .

راپور فعالیت ریاست اداری :

ـ یك تعداد مامورین در ریاست های مختلف این وزارت مقرر گردیده و به کار های مربوطه مصروف می باشند .

۲ ـ برای ریاست های این وزارت تعمیر های جداگانه جهت استفاده دفاتر تهیه گردیده .

۳ ـ در نظم و دسپلین ، وضع مقررات اداری ، تهیه مواد و قرطاسیه برای پیش برد امور یومیه کوشیده است .

٤ ـ طبق هدایت مقام صدارت نظم نوکر یوالی برای اولین یار در وزارت صحت عامه اغاز گردیده و هر رئیس طبق پروگرام معینه نوکریوالی شب را اجرا می نماید .

راپورکار ریاست ترانسپورت

۱ ـ برای دفاتر وزارت صحت عامه ۳ عراده موتر خریداری گردیده .

۲ ـ بمنظور معلومات گردش عراده جات کتاب گردش برای تمام عراده جات این ریاست ترتیب گردید .

۳ ـ دفتر پارکنگ عراده جات در محل مناسب فعال گردید .

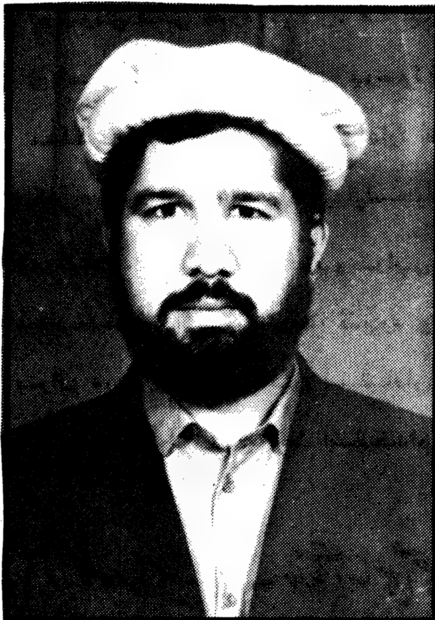
پلان کار ٦ ماه اینده ریاست ترانسپورت

بمنظور ترمیم عراده جات و جلوگیری از مصارفات زیاد در نظر است تایك ورکشاپ مجهز بزودی با استخدام برادران مجرب و فنی مهاجر اغاز گردد و به این ترتیب مشکلات وزارت صحت عامه ناشی از عوارض تخنیکی عراده جات رفع خواهد گردید .

[illegible]

معلومات مختصری درباره امراض روانی

دوکتور سید شکرالله "وحیدی"



متجاوزین روس و دست نشانده گان ان در افغانستان به ملت مجاهد ان انواع مشکلات را بار اورده است که درین مورد خواننده گان محترم معلومات بیشتری دارند.

اما قابل تذکر است که شرایط نا مساعد هجرت و جهاد یعنی مشکلات محیطی، اجتماعی اقتصادی، ذهنی، تفکری، تردد بی امنیتی، وظایف اجباری زمینه های مساعدی بوده که فیصدی امراض روانی را در مهاجرین و مجاهدین بلند برده است.

لذا غرض معلومات بیشتر برای اطبائی افغانی لازم دانستم معلومات مختصری درباره امراض روانی عرض نمائیم.

نیو روزیس یاسایکو نیورو زیس یك اصطلاح جنریك بوده که به یك تعداد امراض روانی ذیل اطلاق میشود

تعریف:

یك تعریف اسان - ساده و قابل فهم بودست نیست. Neurosis که شکل جمع ان Neurases میباشد منحیث یك اصطلاح مقایسوی با Psychosis بوده قرار ذیل تشریح میشود:

نیو روزیس بصورت مقایسوی یك شکل کمتر شدید مرض دماغی نسبت Psychosis میباشد. وقتیکه مریض از اضطراب وهیجان رنج می برد بنام Anxietyneurosis یاد میشود و انواع دیگران نیز به نوبه خود بنام های شکل - Phobic ; Hysterical Depressvi - obsessive compulsive ذکر میشوند مریض طبیعت تخریش احساسات خود را می فهمد مثل اضطراب و ترس مگر خود راکمك کرده نمیتواند - و هیچ تشوش برای فهمیدن حقایق وجود ندارد مثلا او کدام برسامات Hallucination ندارد.

مریضان Psychosis قادر به پیشبرد حیات روتین و معمولی خود نمیباشند و ارتباط اجتماعی شان برهم میخورد که این حالت در Neurosis وجود ندارد و اگر Neurosis بدرجه نهائی خود نرسد مریض کاملا مثل یك انسان عادی در اجتماع برخورد مینماید و نیز:

- در سیستم عصبی مرکزی کدام افت قابل ملاحظه و یا کدام استحاله وجود ندارد.

- سویه ذکاوت وهوشیاری (چه زیاد باشد چه کم) بمقابل نیو روزیس وقایه نمیتواند.

- ازنظر سبب پیدائش، اکثریت بران اند که وراثت نیز تا اندازه تاثیر دارد خصوصاً در حالاتیکه مرض زیادو مکرر رجعت کند و یا سیر طولانی داشته باشد.

دیگر فکتور ها عبارت اند از عقیده های داخلی واضطرابات

بیرونی ، ترس ـ فشارهای روحی برهم خوردن روابط بانزدیکان و عزیزان خصوصاً بااشخاص مهم و برجسته بعضاً فکتور های مثل احساس جرم ، شرم ، کناره گیری را نیز دخیل میدانند .

مطابق مکتب فروید : Neurosis وقتی پیشرفت میکند که Impuise های غیر شعوری و داخلی غیر قابل قبول بخواهد اجبارا خود را در صحنه شعوری بکشاند بعباره دیگر : وقتیکه Idکوشش میکند که اعمال مارا تعقیب کند و بعدا Ego یك میکانیزم دماغی روانی را بوجود میاورد .

توضیحات مختلف درین باره ارائیه شده که Neurosis را مجموعه عادت های غلط تعریف نموده اند ،

Neurosis یعنی مجموعه روش و اداب که از دیگران تقلید شده نیز واضح میسازند بعض سوالات مثل ایا نیو روزیس روبه تزاید است یا خیر ؟ بیشتر پیدا میشود . برخی ازمتا خرین را عقیده بران بود که نیو روزیس در نتیجه مدرن شدن پیشرفت صنعت ومدنیت روبه از دیاد میباشد اما فعلا چنین نظر میدهند که نیو روزیس در همه ادوار واعصار موجود بوده مگر ازیك عصر تا عصر دیگر ، ازیك فرهنگ تافرهنگ دیگر متفاوت بوده است و خصوصاً عمروسن مریضان نیز درآن دخیل میباشد بسیاری از کتابهائیکه راجع به نیوروزیس نوشته شده اکثرا نیوروزیس را نزد کلان سالان مورد بحث قرارمیدهند . نیو روزیس بشکل اضطراب در هرسن (نوزاد ـ اطفال ، نوجوان ، کاهل و پیر) به ظهور میرسد که نزد اطفال مثلا تخریشیت ، امتناع از خوردن غذا ، کم شدن وزن بدن وغیره ـ نزد اطفال کمی کلا نترازان مثلا امتناع از رفتن به مکتب ، بی اعتنائی عدم متابعت و برخورد بی ادبانه وغیره نزد جوانان مثلا برخورد ضد اجتماعی ، معتاد شدن به مخدرات ، نزد اشخاص سنین متوسط مثلا ترس از مرض سرطان ، ترس از امراض قلبی . نزد پیران ترس از مرگ ، احساس کمی قدرت فزیکی ، اقتصادی و ذهنی .

سر و انزار مرض Course and Prognosis

۱ ـ اگر شخصیت قبل از مریض شدن ان بهتر باشد انزاران خوب است .

۲ ـ موضوع وراثت منحیث فکتور مساعد کننده رول داشته و اگر مریض مثلا تر نمودن بستر Bed Wetting بدندان گرفتن ناخن ها ، موجود باشد انزاران کمی خراب تراست .

۳ ـ اگر بصورت حاد تأسس نکرده باشد و روز بروز یك سیر بهبهودی بنظر برسد انزاران خوب است .

مطالعات وتحقیقات تا به امروز نتیجه یك سیر طولانی نیو روزیس را چنین نشان داده اند .

۱ ـ بانیوروزیس حیات مریض مواجه به خطر نمیشود .

۲ ـ امراض قلبی Ischemic heart Disease فرط فشار خون بشکل قابل ملاحظه اتفاق نمی افتد (اگرچه باگذشت زمان Pepticulcer مکرراً دیده شده است .)

۳ ـ امراض Psychotic انکشاف نمی کند بااینکه بعضی مقامات چنین فکر میکنند .

٤ ـ اطفال مریض از سیر طولانی و نگهداشت مریض شان رنج می برند .

٥ ـ تنزیل اجتماعی ووظیفوی نزد مریض رخ نمی دهد .

٦ ـ بهبودی بشکل خود بخودی نزد مریض بوجود میابد .

تداوی . Treatment

انواع مختلف نیوروزیس به

انواع مختلف تداوی جواب میدهند .

تداوی های عنعنوی ـ تداوی های شخصی و تداوی های روحی و تداوی های تطبیق ادویه یکی با دیگر رقابت دارند و شاید بیشتر از یکنوع تداوی برای بهبودی مریض موثر ثابت نه شود .

اضطراب . Anxiety

یك حالت هیجانی ناگوار که بااحساس خطر و احساس مصیبت وصف میشود . خیلی مشابه به ترس (Fear) بوده مگر ترس منبع خارجی داشته و Anxiety منبع داخلی دارد .

همه انسان ها Anxiety را از مرحله تولد تا مرگ تجربه نموده اند بعبارت دیگر Anxiety را منحیث یك طفل خورد سال ، یك طفل کلان سال ، نوجوان یك کاهل و یك پیر تجربه می نمایند .

ما Anxiety را منحیث یك ما در ، یك پدر ، یك پسر ، منحیث یك رئیس ، منحیث یك فرمانبردار منحیث یك متعلم تجربه می نمائیم .

هروقتیکه جسم ما ، صحت ما ، حیات ما ، موقف اجتماعی ما ، روابط شخصی ما متاثر میشود Anxiety احساس میشود .

اضطراب وقتیکه مانتوانیم تصمیم به اجرای کاری اتخاذ کنیم ، وقتیکه خود را در صلح و ارامش احساس نکنیم وقتیکه نظم باطنی ما برهم بخورد ، بروز می کند .

اضطراب در حالات شعوری ، تحت شعوری و یا غیر شعوری ممکن احساس شود اضطراب خفیف و متوسط در بسیاری از مواقع زندگی ، نور مال تلقی شده حتی مفید نیز میباشد اضطراب بجا اوردند اعمال و نجات بخش ثابت میشود یك مثال عادی ان یعنی یك متعلم اگر شوق احساس نکند ، کار نخواهد کرد و اگر کارنکنند ، موفق نخواهد شد .

هرگاه اضطراب شدید و دوامدار باشد غیر نور مال و مرضی محسوب میشود چرا که وظایف حیاتی مارا مختل میسازد ، عاطل و غیر فعال بارمی آورد .

اضطراب با اعراض Somotic یکجا سیرمی کند قرار ذیل Palpitation خشکی دهن ، ضعف قلب ، عرق ، لرزش دست بامعاینه Tachycordion تزاید B P توسع حدقه در اضطراب شدید ، ضعیفی وبعضاء Poralsysis Incontinance ادرار . بعضی اشخاص اعراض اضطراب خود را بیك شکل وصفی خاص اظهارمی نمایند مثلا تنفس سریع وسطحی که منجربه teteny سپزم و ناراحتی Pericord همه امراض Psychiatric چه Depression چه Schizophrenio Dementis باشد ممکن با اضطراب یکجا تظاهر کنند .

Management of Anxiety

این یك موضوع بزرگ بوده مگر اصول ان است که باید سبب مرض در صورت امکان تداوی شود در حالات بحرانی ، تسلی دادن و متیقن ساختن بهترین تداوی است .

سایکوتراپی مهم است مگر با مفهوم و معقول اجراء شود ، داکتر باید منبع اضطراب و عقده روانی را پیدا کند و مریض نیز حاضر به تصحیح باشد ـ تداوی روانی درحقیقت یك تعلیم است و خیلی خسته کن و ازار دهنده و تخریش کننده برای داکتر و مریض تمام میشود دربین ادویه که بصورت تسکین عرضی فعلا معمول است عبارتند از سلسله Benzodiazepine بشمول Ativan, valium, Librium وغیره میباشد .

درسابق بارتیوات ها زیا د استعمال شده و مؤثر ثابت می شدند مگر بخاطر معتاد ساختن شان مورد استعمال ندارد .

گرچه ادویه صرف عرضی تاثیر

دارند مگر از طرف مریض و اقارب مریض بخوشی پذیرفته میشوند و ادویه پرابلم اصلی راحل نمیسازد - صرف باتکنیك های Relax دهنده که توسط روان شناسی و Hypnotist کنترول میشود مریض به کار روز مره و زندگی شخصی خود ادامه میدهد .

انزار و عاقبت اضطراب .

مربوط به درجه فشارهای محیطی ، پختگی Ego مریض ، تداوم روابط شخصی اجرای کار ، ادامه اعراض میباشد ، ذکاوت و ظرفیت ، انعکاس دادن و جواب دادن نیز در تعین انزار مرض د خیل است .

معرفی عمومی سیکوزس Diffencfim

یك گروپ از امراض Mental بوده که وظیفه دماغ بصورت جدی د چار تشویش گردیده مریض بصورت نور مال فکر کرده نمی تواند - در طرز برخورد ، اخذ Volition (قدرت اراده و شروع کردن به یك فعالیت) یك نوع Abnormality نشان میدهد و بدرجه ای میرسد که مریض زندگی نور مال خود را پیشبرده نمی تواند ، کاروبار و روابط اجتماعی او برهم میخورد که فامیل و اجتماع او را تحمل نمی تواند - بین دنیای مریض و دنیای حقیقی یك فاصله موجود است .

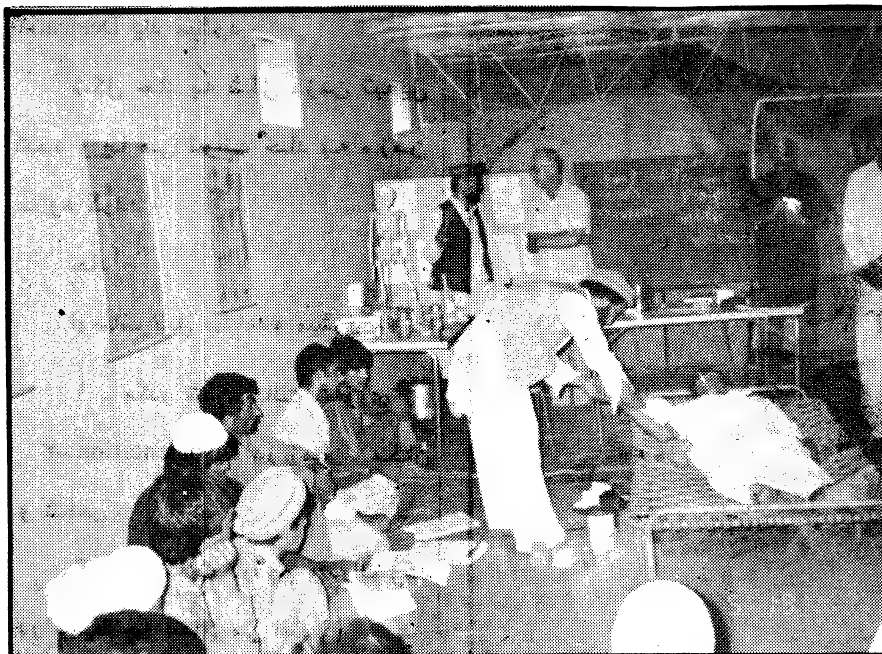
Psychosis بدو نوع میباشد ۱ - وظیفوی - ۲ - عضوی

۱ - سایکوز وظیفوی Functional Psychosis

درین گروپ باوجود ده ها سال تحقیق ، یك افت انا تومیك را نتوانستند پیدا کنند و کدام پتو فزیلوژی یك عضو مخصوص بمشاهده نرسیده است گرچه درین اواخر بیوشیمی‌غیر نور مال مغز منحیث سبب ممکنه غیر نور مال بودن اداب و معاشرت ، واخذ کردن و فکر کردن زیر مباحثه است . انتقال دهنده های سیالات عصبی مثل نور ادرینالین Dopamine - Serotonin به مقدار های زیاد شده و کم شده ان در C - N - S خصوصاً Cerebrum مطالعه شده است و اگرچه چیز سبب ان میشود هنوز معلوم نیست اما سایکوز وظیفوی Depression - monia schizophrenia بامنشاه داخلی ویا Maniac depressne Psychosis وغیره برای مریض کشنده نمی باشند

Orgonic Psychosis سایکوز عضوی (بنام سندروم عضوی دماغ نیز یاد میشود)

درین گروپ غیر نور مال بودن دماغ از سبب عسرت وظیفه آن مخصوصاً Cerebrum میباشد . چه بصورت ابتدائی از امراض دماغ چه بصورت تالی یا ثانوی از امراض دیگر قسمت بدن بوجود امده باشد .



یکی از صنوف کورس کارکنان اساسی صحی

اصلی وطبعیت مرض می تواند امراض قلبی ، و عائی ، امراض وعائی ، امراض استحالوی - Degeneration انتان ، تسممات توسط الکول یا ادویه ، حین ترك همچنین ادویه معتاد کننده که نزد مریض تریمور ، تشوشات استقلابی ، تشوشات Endocrin تشوشات الکترویت ها را سبب گردیده ، تثبیت شود .

بصورت عمده . حافظه - فهم وادراك - تعین جهت و ضعیت - دقت و تمرکز فکری د چار تشوشات میگردند .

انواع سایکوز عضوی .

١ - حاد مثل Delirium و حالت Confusion

٢ - مزمن . که بنام Dementia یاد میشود .

شکل حاد به شکل مزمن تبدیل شده و یا می تواند حاد به مزمن علاوه گردد .

حاد

اوصاف ذیل مشاهده میشود .

١ - مکدر شدن حالت شعوری

٢- Disorientation در زمان ، مکان و شخص .

٣ - مشکلات درفهم وادراك (که در محیط چه اتفاق می افتد ؟)

٤ - ترس قابل ملاحظه به هراس ووسوسه .

٥ - ناراحتی - برهم خوردن نظم خواب

٦ - تمام اعراض بدتر میشوند اگر موقعیت و جای برایش نا اشنا باشند .

٧ - تغیر قابل ملاحظه در عادت و حالت مریض

٨ - حس تشخیص و حس دریافت صدمه می بیند (غلط تشخیص دادن هویت ، Illusion یا اشتباه - بینائی Hallucination بصری سمعی و Tactile لامسه)

٩ - فکر کردن بدون موجودیت تسلسل .

١٠ - درهم و برهم بودن الفاظ

١١ - فعالیت های خیالی انجام میدهد (مثلا برخورد یك دکاندار ، فکر میکند در دکان خود چیزی می فروشد) .

١٢- - اطفال و نوجوانان به اسانی مبتلا میشوند .

Dementio

عبارت از سندروم مزمن عضوی دماغ بوده که باتشویش وظیفوی ذکاوت وصف میشود که در نتیجه تخریب ساختمان دماغ بوجود می اید .

اعراض وعلایم .

١ - اختلال حافظه

٢ - ضیاع Orientotion جای - زمان و شخصی

٣ - تغیر در شخصیت و برخورد اجتماعی



مراقبت جدی طفلیکه جرحه برداشته توسط دکتوران درابن سینا روغتون .

٤ ـ کمی قدرت اجرای اعمال مثلا سابق که مریض می توانست مهارت در اجرای کارنشان بدهد فعلا نمی تواند .

٥ ـ متاثر شدن قدرت تکلم .

٦ ـ پیدا شدن ترس و هیجان .

٧ ـ عدم توجه به حفظ الصحه شخص

٨ـ عدم کنترول Sphinctre (معصره) بشکل پیشرونده .

٩ ـ در مراحل نهائی پیدا شدن رفلکس های Sucking, و Grosp

تصنیف :

1 - Senile demontion

2 - Pre senil demention

3 - Arterioscle rotic demontion

4 - باعامل سببی مختلفdemention

١ ـ Senile demention :

بعد ازسن ٦٥ سالگی شروع میکند .

نزد زنان بیشتر معمول است .

فکتور Genetic اهمیت دارد که وقوعات ان ـ ٤ ـ ٥ ـ مرتبه بیشتر نزد برادر و خواهر مریض دیده میشود .

ـ سیر عامل سببی ان تاحال معلوم نیست سیر مرض بتدریج پیشرفت می کند .

ـ تداوی معین ندارد .

تاسیس مرض پیشتر از Seniledemon سیر مرض سریع

ـ بیشتر در نزد مردان

ـ بافکتور Genetic هیچ ارتباط ندارد .

ـ فـرط فـشـار خـون Arterosclerosis اسباب مهم شان میباشد .

Inforction مکرر دماغ از سبب امبولی Cholestrol .

ـ در سیر مرض حملات حاد حالت Confusion مکرر بوده و با هر حمله خراب تر میشود

ـ تداوی مربوط به کنترول فشار خون که انهم در مرحله حاد بصورت موثر تداوی میشود

Presenile dementia

تحت این عنوان سه نوع شامل است .

1 - Alzhic mers disease.

2 - Picks - disease.

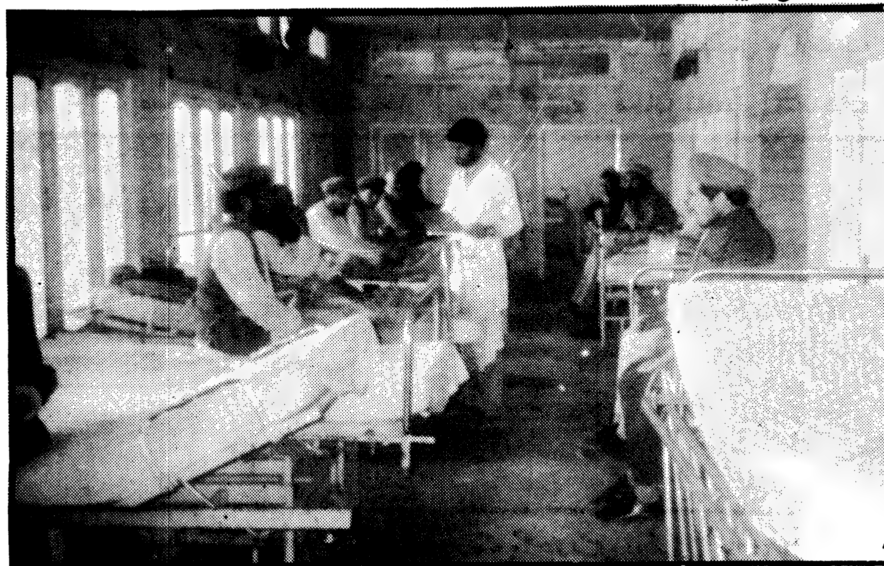
3 - Creutz feldt - Jacob disease.

که تاسس شان در سنین بین ٦٠ ـ ٤٠ سالگی میباشد .

در مرض Alzhiemer یك اتروفی عمومی دماغ ، در مرض Pick اتروفی پیشتر در ناحیه Fronal و Temporalو در مرض creutzfeldt یك استحاله اسفنجی در قشر Gongtia قاعده Thalamus منیخ وهسته های حرکی دماغ و نخاع شوکی دیده میشود سبب دو مرض اولی نامعلوم بوده و سبب مرض اخری را فکر میکنند که و یدوس باشد .

Dementio که منشا دیگر دارند .

Hypohyroidism کمبود B12 هیماتوم مزمن Sub dural تومورسلیم مخیخ فلج عمومی General Poralysis of insome = (G.P.I) Insome که میتوانند منحیث Dementia تظاهر کنند و در مراحل اول اگر تداوی شود قابل برگشت میباشد .



رئیس دولت اسلامی افغانستان از وزارت صحت عامه دیدن نمودند

محترم پروفیسور صبغت الله مجددی رئیس دولت اسلامی مجاهدین افغانستان بسلسله باز دید ووارسی از امور محوله وزارت خانه های حکومت موقت اسلامی افغانستان، روز ۷ عقرب از وزارت صحت عامه باز دید بعمل اوردند.

رئیس دولت اسلامی حوالی ساعت ۱۲ و نیم ظهر روز ۷ عقرب به مقر وزارت صحت عامه تشریف اورده و از طرف سید محمد نا در خرم وزیر صحت عامه روسا و مامورین ان وزارت پذیرائی شدند.

سپس جناب حضرت صاحب در جلسه ئیکه بخاطر شرح و توضیح فعالیت های وزارت صحت عامه در دفتر کار وزیر صحت عامه دایر شده بود اشتراك ورزیده و از پروسه انکشافی وزارت صحت عامه جویا شدند.

محترم سید محمد نادر خرم وزیر صحت عامه طی سخنرانی کوتاهی از تشریف اوری رئیس دولت اسلامی به آن وزارت اظهار سپاسگزاری نموده و پیرامون تلاش و مساعی جدید یکه جهت انتقال وزارت صحت عامه به داخل کشور براه انداخته شده سخن گفت.

وزیر صحت عامه گفت. انتقال وزارت صحت عامه به داخل کشورتنها به بردن میز و چوکی خلاصه نمیشود بلکه هدف مان از انتقال وزارت به داخل کشور، همانا تاسیس شفاخانه ها، مراکز صحی اساسی و اغاز فعالیت دوکتوران و پرسونل صحی که بتوانند درین برهه حساس کشور که مجاهدین راه خداء (جل جلاله) و مردم مسلمان ما به آن ضرورت مبرم دارد، میباشد.

وزیر صحت عامه، پیرامون کارو فعالیت ریاست های مربوطه ان وزارت، توضیحات مبسوطی به حضور رهبر عالیقدر مردم مسلمان افغانستان تقدیم داشته گفت. یکی از موفقیت های چشمگیر وزارت صحت عامه اینست که امروز کمیته های صحی و شفاخانه های مربوطه تنظیم های جهادی بالوازم و پرسونل مسلکی آن به این وزارت مدغم شده و در چوکات حکومت موقت اسلامی به هم میهنان مظلوم شان کمر خدمت بسته اند.

محترم خرم گفت: دوکتوران و پرسونل علمی وزارت صحت عامه مسئولیت شانرا در برابر خدا (جل



وزیرصاحب صحت عامه حینیکه درباره فعالیت های وزارت به حضور رئیس دولت اسلامی افغانستان معلومات میدهد.

جلاله) و ملت تنها به تداوی مریضان و مجروحین خلاصه نکرده بلکه در صدد تربیه پرسونل جدید طبی که بتوانند در سنگر های داغ و قراء و قصبات مصیبت زده کشور نیز مصدر خدمات و رسانیدن کومك های اساسی شوند ، میباشند که تربیه شدن بیش از دوهزارو پانصد تن کارکنان اساسی صحی وتقدیم‌شدن شان به داخل کشور ، خود دال براین ادعای ماست .

وزیر صحت عامه تربیه پرسونل صحی و تامین زمینه تحصیلات عالی برای دوکتوران مسلمان را در پیشرفت اهداف عالی دولت اسلامی امرمهم و ناگزیر تلقی نموده گفت . اگر دولت اسلامی افغانستان به فضل و مرحمت خداوند (جل جلاله) بتواند در طب و سایر رشته های مهم اشخاصی تربیه نمایند که علاوه بررشته مسلکی شان ، يك مسلمان واقعی و مجاهد راه خدا باشد و پس از استرداد استقلال کشور و نابودی کمونیستان جنایت کار ، اداره امور مملکت را در دست گیرند ایمان کامل دارم که دولت اسلامی در افغانستان در میدان رقابت ، موفقیت های چشمگیری را بدست خواهد اورد .

وزارت صحت عامه در جهت نیل به این هدف ، کورس سالانه جراحی را دایر نموده تا دوکتروان شفاخانه های جهادی در رشته جراحی به رتبه تخصص نایل شوند . برخی از کمیته های کشور های دوست در تدویر این کورس جراحی با وزارت صحت عامه همکاری مینمایند .

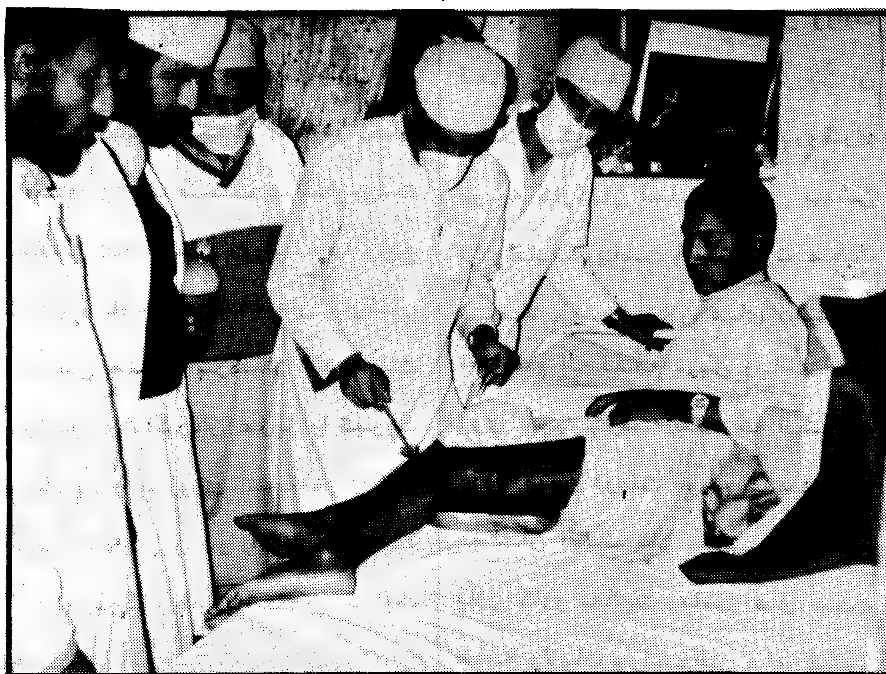
همچنان وزارت صحت عامه مصمم است ، کورس های جدید سالانه را غرض تربیه معاون دوکتوران دایر نماید که فارغین ان نیز در داخل کشور به حیث معاون دوکتور ایفای خدمت کرده بتوانند .

وزیر صحت عامه درپایان گفتنی هایش ، درباره مشکلات وزارت به حضور رئیس دولت اسلامی افغانستان بیاناتی به عرض رسانید .

جناب حضرت صاحب وعده دادند که در جهت حل مشکلات و پروبلم های وزارت صحت عامه پس از بحث و مذاکره در مجلس عالی وزراء اقدامات جدی اتخاذ خواهند شد .

متعاقبا روسای مختلف وزارت صحت عامه راپور کارو پلان آینده شانرا ارائیه داشتند که مورد علاقه و دلچسپی زاید الوصف رئیس دولت اسلامی افغانستان قرار گرفت .

جناب حضرت صاحب به وزیر صحت عامه هدایت داد تا راپور فعالیت های وزارت را در آخر هر ماه به مقام ریاست دولت تقدیم دارد تا مقامات رهبری دولت اسلامی از جریان کار وزارت صحت عامه آگاهی داشته و برای انکشاف و پیشرفت مزید امور مربوطه شان اقدامات موثر تری رویدست گیرد .



متن پیام محترم سید محمد نادر «خرم» وزیر صحت عامه

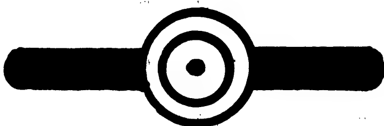
درمراسم توزیع شهادتنامه های هفتمین دوره فارغان کورس کارکنان اساسی صحی

بسم الله الرحمن الرحیم
حضار گرامی ـ مجاهدین ومهاجرین گران قدر
السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته :
وبعد
مسرورم که باردیگر در چنین محفلی اشتراك مینمایم چندماه قبل ما وشما شاهد چنین محفلی بودیم واکنون این دومین جلسه ئیست که در زمان تصدی وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان دررابطه باتوزیع تصدیق نامه های شاگردان کارکنان اساسی صحی برگذار شده است موفقیت شاگردان عزیز را تبریك میگویم و پیروزی مجاهدین کفر ستیز وقهرمان را در راه اعلای کلمة الله از بارگاه خداوند متعال مسئلت مینمایم.

وزارت صحت عامه افتخار دارد که در تحت رهنمائی های قیمتدار دولت اسلامی در انجام وتطبیق یك سلسله پروگرام های مربوط مؤفق گردیده ودامنه فعالیت های صحی خویشرا بداخل کشور عزیز گسترش داده است اکنون پانزده دیپارتمنت این وزارت فعال گردیده وروساء ومامورین ان عملاء بکار اغاز کرده اند پروگرام تربیه کارکنان اساسی صحی بخشی از وظایف ریاست انستیتوت صحت عامه بوده وپلان های اساسی تروعام المنفعه درین ریاست نیز روی دست گرفته شده که انشاالله بزود ترین فرصت درراه خدمت ملت مسلمان افغانستان عملی خواهد شد پلان کارو فعالیت ریاست های صحت عامه ولایات ولسوالی های کشور وتشکیلات اداری انجام شده وکار عملی ریاست صحت عامه ولایات کندز ووردك اغاز شده است وبدین ترتیب وزارت کار را عملا درداخل آغاز خواهد نمود .

حضار محترم !
عرضه خدمات اساسی صحی درسراسر افغانستان بخصوص مناطقیکه درآن نیاز مندی بیشتر محسوس است صدر برنامه وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان را تشکیل میدهد .
شما کارکنان اساسی صحی نقش نخستین در عرصه خدمات اساسی صحی در کشور دارید .
مجاهدین قهرمان وتمام ملت مسلمان افغانستان در قراء وقصبات منتظر خدمات شماست من مطمئنم اگر شما در محدوده صلاحیت مسلکی خویش

عمل کنید انشاالله در بهبود صحت عامه خیلی مفید ثابت خواهید گردید .
وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان بادرك مسئولیت عظیمی که بدوش دارد مساعی زیادی بخرچ میدهد تاباطرح وتطبیق برنامه هاوپلان های کوتاه مدت ودراز مدت در بهبود صحت ملت مسلمان افغانستان بسرعت قدم بردارد .
این حقیقت به همه روشن است که طرح وپی ریزی پلانهاوبرنامه نیازبه پرسونل مسلکی و غیر مسلکی ورزیده و ماهر دارد باتوجه باین حقیقت وزارت صحت عامه مساعی خویش را در جهت تربیه پرسونل طبی مورد نیاز به سویه های مختلف متمرکز ساخته وپلانهاوبرنامه های درین رابطه سردست گرفته است .
از بدو تاسیس پرگرام تربیوی کارکنان اساسی صحی در حدود (۱٤۰۰) کارکنان اساسی صحی تربیه گردیده ومصروف انجام وظایف در داخل افغانستان اند امروز در حدود (۲۵۰) تن دیگر به جمع انهامی پیوندد که بامطول گردیدن صف کارکنان اساسی صحی این امیدواری موجود است که بخش دیگری از برنامه وپلان وزارت صحت عامه دولت اسلامی در ساحه عمل پیاده گردد .
برای حل مشکلات کارکنان اساسی صحی ایکه در داخل کشور مصروف خدمات اند ریاست انستیتوت صحت عامه کورس های ریفریشر دائر کرده است تا اکنون (٦۲۰) نفر از کورس ریفریشر فارغ گردیده اند درکورس های قصیر المدت تااکنون (۱۰۹٤۰) نفر مجاهد مهارت های کمك های اولیه را اموخته اند در کلینیك های تدریسی کورس های کارکنان اساسی صحی (۱۰۳۱۲) نفر مریضان معاینه وتداوی شده اند .
امریت تعلیمات عالی صحت عامه و ریفریشر کورسهای ریاست انستیتوت صحت عامه در حدود (۲۰) تن دوکتور ونرس را که در مراکز اساسی صحی در داخل افغانستان مصروف خدمت اند بادائر کردن کورسهای ریفریشر تربیه کرده اند .
انشاءالله به استعانت پروردگار (ج) عنقریب کورس یکساله کارکنان صحی وپروگرام یکساله جراحی احیای مجدد برای دوکتوران جراح دائر خواهد گردید .
تصمیم اتخاذ گردیده است تا هرچه زود تر پلان شش ماهه به سطح کشور تهیه وبه منصه اجراء قرارداده شود باطرح وتطبیق این پلان انشا الله تغیر اساسی ومهم در بهبود وضع وحالت صحی ملت مسلمان ما رونما خواهد شد .
از تمام مؤسسات خیریه ای اسلامی وغیر اسلامی تقاضاء مینمائیم تادر تطبیق این برنامه شش ماهه باماهمکاری نموده وانرا منحیث دریچه برای تطبیق پلان های در از مدت محسوب نمایند .
در اخیر از مساعدت مؤسسه (ایم - اس - ایچ) و (ای - آئی - دی) در تربیه کارکنان اساسی صحی وسایر پروگرام های وزارت صحت عامه اظهار تشکرمیکنم .
امیدواریم این کمك های بلاقید وشرط بسط وتوسعه پیداکند .
در پایان یکبار دیگر موفقیت شاگردان عزیز این کورس را تبریك گفته و از بارگاه خداوند متعال برای عموم ملت شریف ومسلمان افغانستان سعادت دارین وپیروزی تمنا می نمایم .
پیروز باد اسلام ونابود باد کمونیزم در سراسر جهان .
والسلام



توزیع تصدیقنامه های کورس کارکنان اساسی صحی

هفتمین دوره فارغان کورس کارکنان اساسی صحی وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان برای انجام خدمات اساسی صحی در داخل کشور به کار گماشته شدند .

در محفلی پرشکوهی که بمناسبت توزیع شهادتنامه ها به فارغان کورس کارکنان اساسی صحی در محوطه انستیتوت صحت عامه دایر گردیده بود پس از تلاوت آیه چند از کلام الله مجید پیام محترم سیدمحمد نادر خرم وزیر صحت عامه بمناسبت اختتام هفتمین دوره کورس کارکنان اساسی صحی قرائت گردید .

وزیر صحت عامه طی پیامش از تدویر دومین جلسه فارغان کورس کارکنان اساسی صحی در زمان تصدی وزارت صحت عامه دولت اسلامی ، اظهار خرسندی کرده آرزو نمود تا فارغان کورس در ایفای خدمات اساسی صحی برای هموطنان شان موفق باشند .

وزیر صحت عامه در پیام گفت : در مدت کوتاهی که از تاسیس وزارت صحت عامه می گذرد تاحال پانزده دیپارتمنت در چوکات این وزارت فعال شده وروسا ومامورین آن بکار آغاز نموده اند پروگرام تربیه کارکنان اساسی صحی بخش عمده ای از وظایف ریاست انستیتوت صحت عامه بوده و پلان های اساسی تر عام المنفعه دیگری نیز رویدست گرفته شده که انشاءالله بزود ترین فرصت در راه خدمت به ملت مسلمان افغانستان عملی خواهد شد .

کار وفعالیت ریاست های صحت عامه ولایات کندزووردك آغازشده و برای آغاز کار ریاست های صحت عامه سایر ولایات نیز اقدامات ویژه ئی رویدست گرفته شده است .

وزیرصحت عامه دولت اسلامی در پایان پیغامش از تمام مؤسسات خیریه که جهت تطبیق برنامه شش ماهه باوزارت صحت عامه مساعدت نموده ابراز سپاسگذاری نمود .

هفتمین دوره کورس کارکنان اساسی صحی شامل دوصدوپنجاه تن شاگرد بوده که پس از آموزش سه ماهه جهت انجام خدمات اساسی صحی به داخل کشور اعزام میگردند .

انستیتوت صحت عامه از بدو تاسیس کورس تاحال به تعداد ۱٤۰۰ تن کارکن اساسی صحی را به خدمات در راه جهاد تقدیم نموده است .

همچنان در کورس ریفشر این انستیتوت ششصدوبیست شاگرد ودر کورس های قصیر المدت کومك های اولیه در حدود یازده هزار کارکن مهارت رسانیدن کومك های اولیه را اموخته اند .

محترم دوکتور نجیب الله مجددی معین اول وزارت صحت عامه طی بیانیه مبسوطی گفت : جای افتخار وجای بجا آوری مراتب شکران از خداوند است که گروپی از مجاهدین ما از کورس کارکنان اساسی صحی

فارغ شده وبرای انجام خدمات اولیه صحی عازم کشور ستمدیده شان میشوند . کشوریکه ازیازده سال باینطرف با خون اشام ترین وددمنش ترین استعمار جهانی دست وگریبان است ودر معرکه مقدس جهاد همه روزه صدها وهزار ها معیوب وزخمی را از خود بجا میگذارد که همه این اسیب دیدگان راه خدا به تیمار داری ودستگیری این فارغان کورس های اساسی صحی چشم امید دوخته اند .

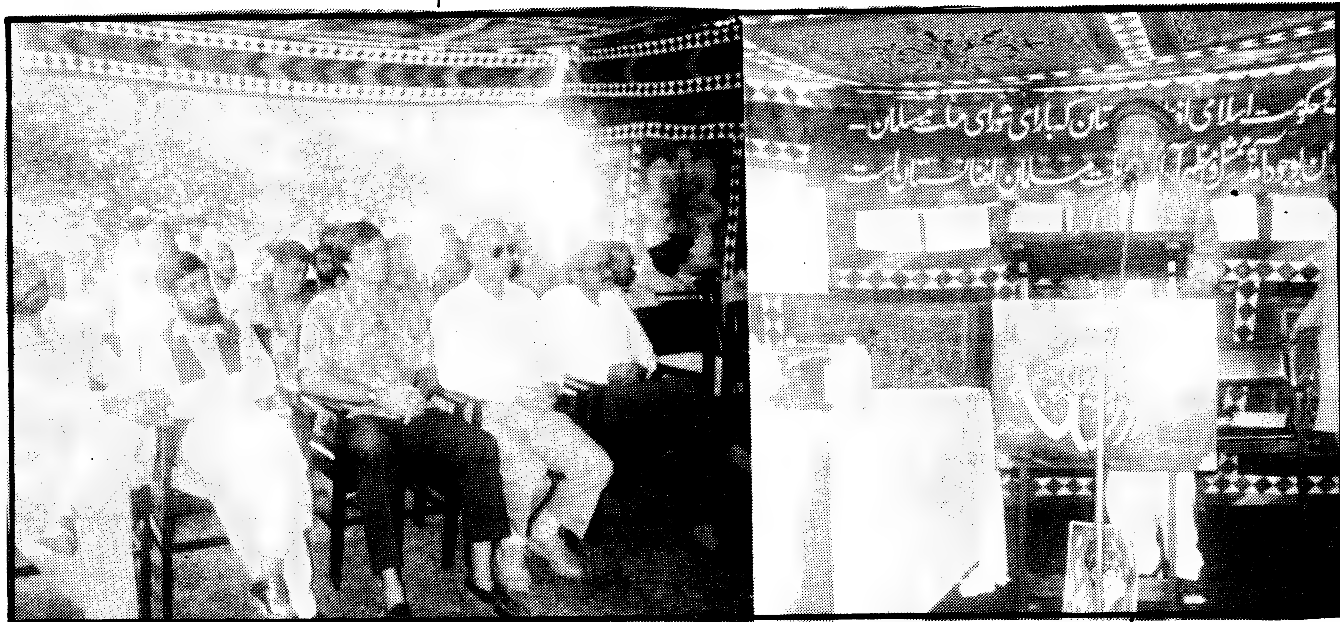
محترم دوکتور مجددی افزود طوریکه شما در برابر برادران ستمدیده تان که بایثار خون شان از کشور اسلامی شان دفاع میکنند مسئولیت های سنگینی بدوش دارید ، وزارت صحت عامه نیز درخدمت برادرانیکه مصروف خدمات صحی ومسلکی در داخل افغانستان میباشند قرار دارد ولید رشیپ وزارت صحت عامه ورؤسای محترم دیپارتمنت ها سعی مزید بخرج میدهند تا پلانهای عصری ومیتودهای جدیدیکه امروز در جهان مروج است در ساحه تربیه پرسونل طبی استفاده کنند وباین ترتیب گامهای ارزنده در جهت بهبود صحت مردم بردارد که البته نیل باین هدف مستلزم وقت است مستلزم نیروهای بشری همکاری جوانان تحصیلکرده این مرزوبوم است که امروز در ممالك اروپائی وامریکائی ویاهم در کشور های اسلامی بسر میبرند وما متیقنیم که همه این برادران تحصیلکرده ما در این سیستم جذب شوند وبه برادران مومن ومجاهد شان خدمت صادقانه نمایند .

دوکتور سید محمد امین فاطمی رئیس انستیتوت صحت عامه ضمن بیانیه افتتاحی اش فارغان کورس را بحیث سپاهیان جهاد صحی دولت اسلامی خوانده وآنها را به مسئولیت های سنگین شان متوجه ساخت .

داکتر فاطمی گفت :

کورسی را که شما به پایان رسانده اید ثمره زحمات ومساعی شباروزی استادان کورس وسایر اعضای انستیتوت صحت عامه بوده که نصاب تعلیمی را برای تان ترتیب وتدوین کرده ودر پرتوآن به شما تعلیم وتدریس نموده اند .

وی گفت : شما سپاهیان جهاد صحی دولت اسلامی میباشید طوریکه برادر ان مجاهد تان سلاح را بدوش گرفته وعلیه دشمن جهاد می کنند وبخاطر



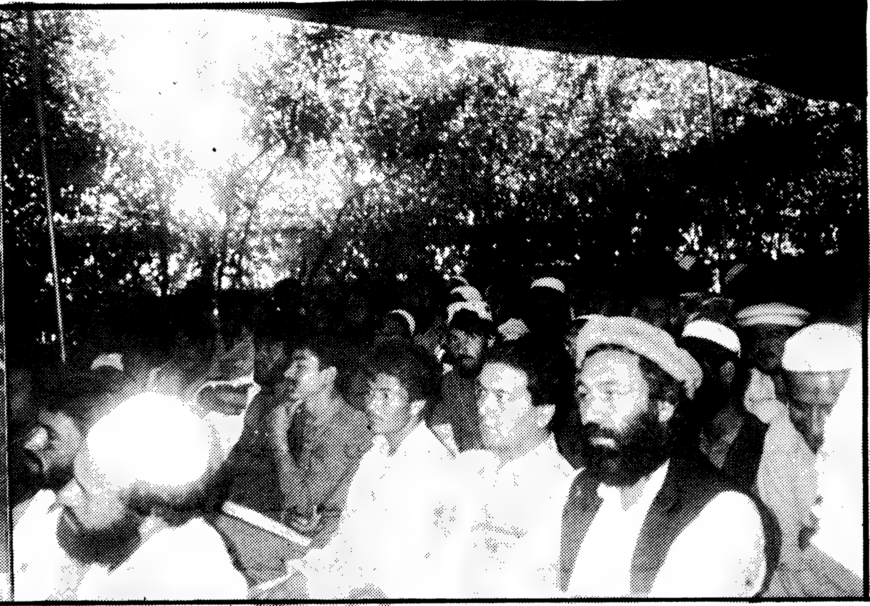
دکتور نجیب الله مجددی حین ایراد بیانیه درمحفل توزیع شهادتنامه ها

هر چه زود تر دولت مزدور وملحد کابل وتاسیس حکومت عدل اسلامی در کشور مصروف جهاد میباشند شما نیز وظیفه سترگ ومقدس را بعهده دارید واگر شما به لایحه وظایف

۱۲ تا ۲۰ مرتبه تنفس می کشد . امراضی در جهان وجود دارد که قابل وقایه وپیشگیری میباشند اما بآنهم در صورت عدم توجه در هر مرتبه ئیکه ما تنفس می کشیم سبب

شگرفی بوجود خواهد امد بطور مثال اگر مصرف واکسین یك طفل ده دالر محاسبه شود ومابودجه چندساعته نظامی ابرقدرت ددمنش روسی را به واکسین کردن تمام





دوکتور سید محمد امین فاطمی حین ایراد بیانیه

ومسئولیت هائیکه در طول پروگرام تدریسی به شما تدریس شده عمل کنید انشاءالله مصدر خدمات ارزنده وقابل قدر به ملت وکشور عزیز تان خواهید شد .

رئیس انستیتوت صحت عامه ضمن صحبت خود به ارتباط تداوی ومعالجه وهمچنان مواظبت های صحی گفت :

در مدت انجام دهی یك تنفس ، یك طفل توسط امراض قابل وقایه حیاتش را از دست میدهد .

وهر انسان کاهل در یك دقیقه بین

مرگ واز بین رفتن یك طفل میشود همچنان امراض مهلك پولیو ویا فلج اطفال در هر هفته سبب معیوبیت شش هزار طفل در جهان میشود . مرض سرخکان مرض کشنده دیگریست که در هر هفته چهل هزار طفل را به اغوش مرگ می سپارد .

احصائیه وارقام نشان میدهد که اگر کشور های پیشرفته جهان خصوصا ملحدین و تجاوز کاران شوروی رقم ناچیز مصارف نظامی خود را به صحت مردم جهان وقف کند در بهبود وضع صحی مردم تغیرات

اطفال دنیا مصرف کنیم برای شان کفایت می کند یعنی بودجه محدود چند ساعة تولید سلاح های ذره وی انسان کش روس برای واکسین کردن وجلوگیری امراض مهلك که زندگی اطفال جهان را به مخاطره افگنده است کفایت می کند هرگاه بودجه دودقیقه ای نظامی توسعه طلبان کرملین به واکسین کردن اطفالیکه هرروز تولد میشوند اختصاص داده شود برای شان کفایت میکند ازین حقایق برمی آید که بعض امراض قابل وقایه وجود دارد که انسان

(ص ٥٨)

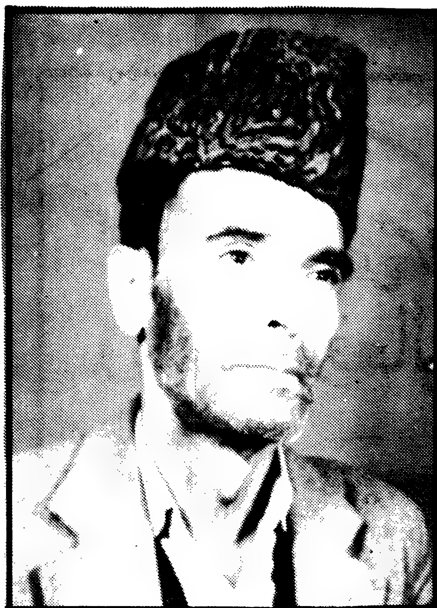
اتحاد و اتفاق

بقلم میر محمد عثمان "نالان"

«وجاهدوا فی سبیله لعلکم تفلحون» یعنی جهاد کنید در راه
«هر چند کار فرداست امروز مفت خود گیر»
«شاید دماغ طاقت وقت دگر نباشد»

(اتحاد و اتفاق)

مسرور و مشکوریم که مجاهدین دین مبین اسلام بفضل و تائید خدای ذوالجلال و بتأسی از ارشادات قرآن مجید که هادی بشر و شارح مزایای جهاد و فلسفه تعاون للبقاست ، و مساعی قاطبه مسلمانان نستوه و مبارز برطبق پلان های مرتبه رزمی ، استراتیژیکی و دساتیر موضوعه فنی و علمی در ایفا و انجام وظائف محوله در تمام شقوق خاصه در جبهات جهاد و امور سوق الجیشی و محار به موفقانه بالمقابل دشمنان اسلام بحسن صورت و کمال شوق با ایثار و فداکاری ها و جانبازی های بی نظیری رزمیده اند که نتائج کار و ثمره زحمت کشیها و از خود گذری های شان اظهر من الشس بوده و به بهترین و جهی مشاهده میشود . سعادت جز به اکتساب علم و فن ، ایثار و فداکاری و جانبازی برای حفظ استقلال و آزادی میهن هرگز میسر نمیشود وقتی میتوانیم ازین نیرو های معنوی و مواهب بزرگ برخوردار و متمتع شویم که باظهار عواطف عالی انسانی و احساسات پاك اجتماع پسندی و مزایا و محاسن ستوده اسلامی در محیط داخل گردیم و در زندگی هدف نیکو و معقول پیدا کنیم و محضاً لله برای اعلای کلمة الله و ترویج و تعمیم دین مبین محمدی صلی الله علیه وسلم که ضامن و کافل ماست جهاد نمائیم تا به یمن آن گوهر مقصود را بدست آورده و شاهد مطلوب را در آغوش کشیم در عکس آن اگر در جهاد اغراض شخصی و نفسی و انحصار طلبی هدف و منظور باشد . این جور جهاد (العیاذاً بالله) جهاد نی بلکه ذنب لایغفر و گناه غیر قابل عفو بوده مؤفقیت و سعادت در امور دنیا و عقبی از مستحیلات است ، این را متذکر باید شد : ملحدین و منافقین بدانند که بحمد

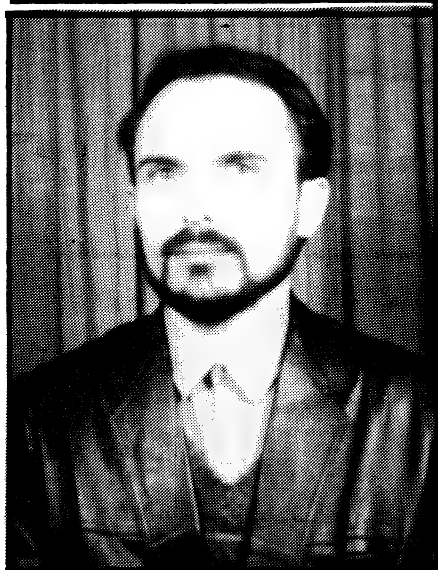


الله تعالی ملت نجیب و آگاه افغانستان اکنون دوستان و دشمنان خود را به تمام معنی شناخته اند و دیگر هرگز فریب لفاظی ها و حرافی ها و شیطانی های طاغوتیان ، مستکبران و باطل پرستان محیل و بیداد گررانخواهند خورد . ملتی کامیاب و مسعود می شود و مملکتی بمدارج عالی و مراتب متعالی نایل میگردد که رهبران بزرگ و قوماندانان مقتدر و سربکف که قوه تنفیذ بدست شان است از انتقادات سالم اشخاص متدین و مصلح و برادران خیر خواه و مسلمان خود نرنجند و بانتقادات سالم و مشروع شان بلاتأخیر ترتیب اثر داده نواقص امور را اصلاح نمایند و در امتثال و تطبیق سائر نظریات و پیشنهادات مفید و صائب ملت ساعی و منهمك

(بقیه در ص ۶۲)

حجم کمک ها و تأسیس مراکز صحی درسطح ولسوالی ها، ولایات و تنظیم فعالیت های آن

نوشتهٔ دوکتور عبدالصبور "نیکبین"



بسم الله الرحمن الرحیم

حجم کمک هاو تاسیس مراکز صحی در سطح ولسوالی ها ، ولایات و تنظیم فعالیت های ان

وظایف ومساعی تداوی خدمات مراکز صحی در سطح ولسوالی ها وولایات شامل به اتخاذ تدابیر وقایوی کشف و شناخت مقدم شیوع امراض نزد پرسونل ، تطبیق کمک های عاجل و ضروری درامراض حاد به مجروحین ، مصدومین و مریضان ، تاءمین شرایط تداوی بوقت و زمان در صورت ضرورت تجرید مریضان میباشد . در مساعی تداوی خدمات صحی تاءمین کمک های عاجل طبی ، تداوی سراپا و داخل بستر نمودن مریضان در مراکز صحی و شفاخانه ها ، تداوی افراد مریض در خانه باساس ایجاب مسلك تنظیم مشوره های اختصاصی و اجرای معائنات متمم را دیولوژیك ، لابراتواری ، الکترو کار دیوگرافی وغیره بوده وهم اعزام مریضانیکه به تداوی تخصصی و تدقیقات مزید احتیاج دارند به شفاخانه های دیگر شامل است .

کمك های اولین داکتری قبل ازانکه مریضان ، مجروحین و یا مصدومین به روغتون معرفی گردند در مرکز صحی محل انجام باید شد . اما حجم این کمك ها نظر به شرایط مشخص یعنی (دوری مرکز صحی از مراکز صحی دیگر) فرق مینماید . دراین وقایع حجم کمك های صحی توسط امر خدمات صحی انجا نظر به کدر تشکیل پرسونل و همچنان نظر به درجه مجهز بودن مرکز صحی باسامان ولوازم مورد ضرورت تنظیم و ترتیب میگردد .

وظایف و مکلفیت های داکتر :

۱ ـ در رشته جراحی :

ایفای اولین کمك های داکتری ، نقل الدم ، زرق محلولات معاوضه خون ، بلوکاد وازو سیمپاتیك ، انستیزی جزوی ر وارجاع خلع ها ، تثبیت کسور اطراف ، توقف خون ریزی خارجی لیگاتور و یا تامپان اوعیه تطبیق سند مثانه ، ترا خوتومی (در صورت که داکتر گوش و گلون و یا جراح موجود نباشد) تطبیق تنفس مصنوعی ، نرکوز ، کشیدن لیپوم واتیروم های کوچك وتطهیر ابتدائی جروحات سطحی و متوسط انساج خورد ، تداوی سوختگی و تبرد درجه یك و دو ، شق پاناریس اپسی وفلگمون .

۲ ـ در رشته امراض داخله :

تاءمین شرایط تداوی در مرکز صحی به مصابین امراض حاد طرق تنفسی علوی برانشیت حاد و مزمن ، گریپ انجین ، تشوشات وظیفوی

سیستم قلبی وعائی به مصابین ملاریا گستریت ، فقدان ویتامین ها ، امراض پرازیتی معائی کولیت وکولی سیستیت مراقبت و کنترول از وضع صحی رخصت شده گان که قبلا در روغتون و یا شفاخانه مرکز صحی تحت تداوی قرار داشتند و نظر به مشوره هیئت صحیه روغتون مرکزی توصیه استراحت خانه به ان ها داده شده است . این ها با مرکز صحیه در تماس بوده و همیشه تحت مراقبت پرسونل مرکز صحی قرار میگیرند .

تدابیر قبلی به منظور کشف و دریافت مقدم تبر کلوز اتخاذ گردد .

علاوتا تشخیص بوقت و زمان مرض فرط فشار خون ، قرحه معده ، نفریت امراض اساسی خون را داکتر مرکز صحی باید وضع نماید وهم تطبیق کمك های عاجل ابتدائی تسممات حاد ، خونریزی های ریه معده وامعا شوك حالت کولایس ، الکترو شوك ، تداوی غرق شده گان درآب ، ضربه بخار آب ، عدم کفایه سیستم قلبی وعائی ، تشوشات شرائین گرو نیر ، انیفرکت میوکارد ، استما برانشیل ، حالت کوما ، تداوی پنو موتور کس بنفسه کولیك وغیره .

۳ ـ در امراض و ترضیضات چشم و ملحقات ان :

کشیدن اجسام اجنبی از منضمه ها و کنار حدقه ها .

تشخیص صدمات چشم و ملحقات ان و تطبیق کمك های لازمه .

تشخیص و تداوی امراض اجفان ، منضمه ها ، اعضای دمعیه . صلبیه و قزیحه که به کثرت بملاحظه میرسند .

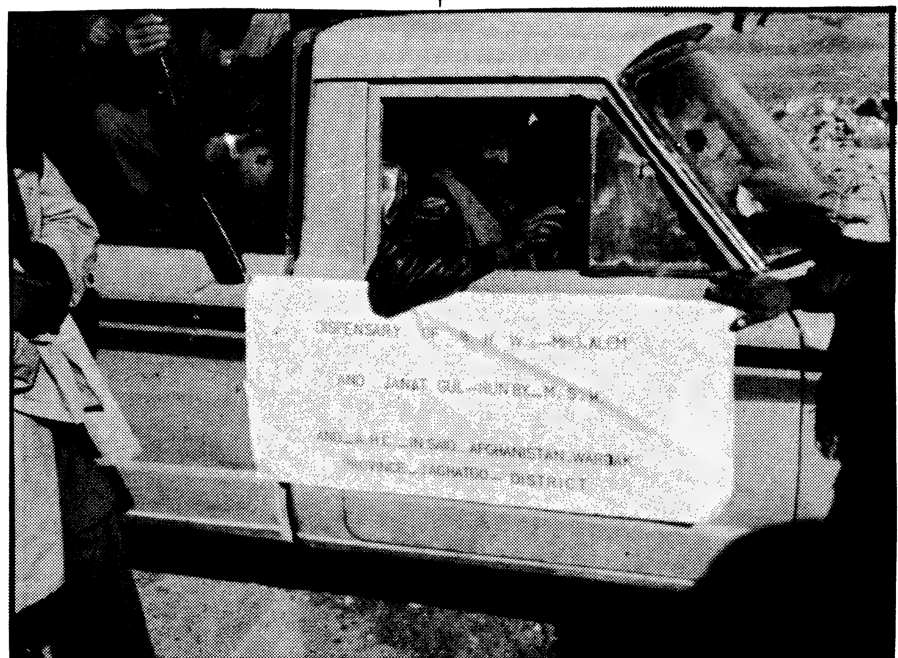
مشوره بوقت و زمان با متخصص چشم و یا تداوی داخل بستر روغتون .

اسباب صدمات چشم را مطالعه نموده و بطور سیستماتیك مساعی و قایوی چنین عواملی را انجام داده و همچنان رهنمائی هدایات متخصص چشم را در مورد و قایه ان امراض و اجفانی که به کثرت شیوع دارند عملی نماید .

٤ ـ در امراض گوش و گلووبینی :

تطبیق کمك های عاجل در امراض و ترضیضات اعضای گوش و گلوکه متوافق بابروز اختلاطات و خطر حیاتی باشد مثل اسفکسی و خونریزی فعال .

ـ شناخت و تداوی مریضانیکه مصاب امراض اذن خارجی چون (فولی کولیت ، فورنکلی ، بوشون ، موجودیت جسم اجنبی در مجراء ، سمع ظاهر که به اسانی توسط لواژ گوش خارج شده بتواند) . تداوی خون بینی امراض قسمت خارجی انف (فولی کولیت ، فرونکلی ، درماتیت) رینیت حاد ، رینیت مزمن فکسی ، امراض کا تارال مزمن طرق تنفسی علوی که ایجاب تداوی عملیاتی را ننماید . اوتیت گرونیك و حاد کا تارال اذن



ھینسرها که ازطریق موسسهٔ M.S.H به داخل افغانستان اعزام میگردد .

متوسط (طبق هدایت داکتر گوش و گلو) تبرد، سوختگی در جه یك و دوم انف و گوش، طرز تهویه گوشها توسط کتیتر و بالون هوائی، تطبیق تا پمان قدامی در موارد خون بینی.

۵ ـ در امراض سیستم عصبی :

شناخت و تداوی لمباگو خفیف، ایشیالجی، نور الجی بین الضلعی رادیو کولیت قطنی عجزی، تشوشات وظیفوی خفیف سیستم عصبی (حالت خفیف و خستگی زیاد).

منسوبینیکه معروض به تشوشات عصبی روحی میباشند، تحت کنترول و مراقبت قرار بدهد. فکتور و عوامل که سبب تحریك حملات عصبی روحی میگردد اصلاح نماید.

شناخت اشکال اساسی امراض عقلی، تداوی و تطبیق کمك های عاجل در تشوشات حاد دوران دماغی، ترو مبوز، امبولی و خون ریزی دماغی (غیر قابل تخلیه و نقل) در امراض انتانی حاد سیستم عصبی مرکزی چون منشریت، انسفالیت، مرض سگ دیوانه، ترضیضات و کانتیزیون دماغی، در حملات، هستری، در حالات عکس العمل های حاد امراض روحی را نموده بتواند.

۶ ـ در امراض جلدی زهروی :

شناخت تداوی و اتخاذ تدابیر و قایوی بعضی از امراض جلدی زهروی چون پیودرمی، امراض میکوتیك جلدی و جلد سر، اسکابیس، ایریتیم اگزو داتیف د یرماتیت، لیکن روبرا پلانوس امراض زهروی.

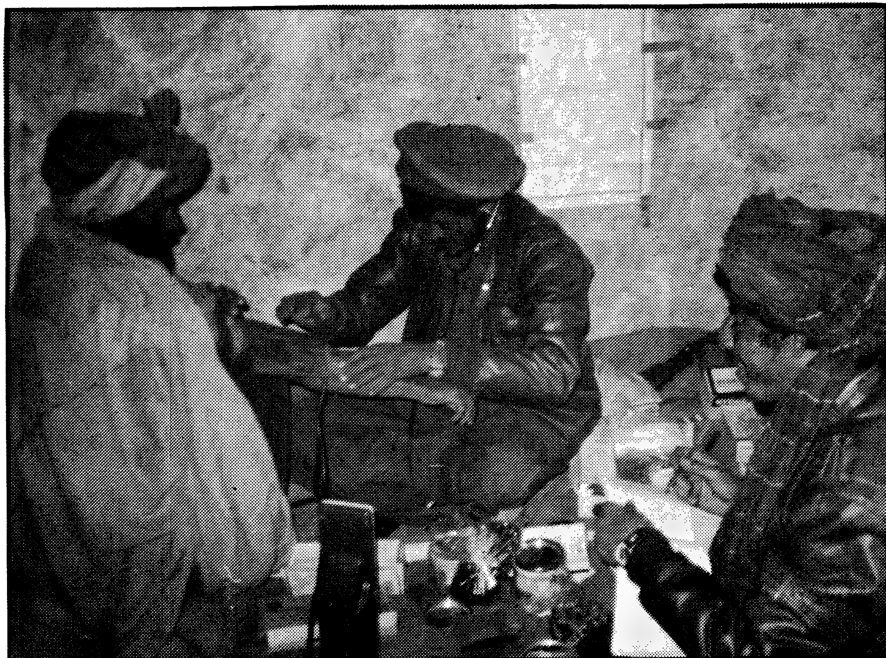
میتود و تخنیك زرق وریدی مستحضرات کلسیم، هبیپوسلفات و سودیم برومایدمرکبات بسموت لواژا حلیل، اوتو هیموتیراپی، اخذ و فرستادن خون بمنظور معاینات سیرولوژی، اخذ سواب بخاطر معاینات گونو کوك از افرازات احلیلی و غدوات و طرق بولی تناسلی.

تطبیق کمك های عاجل در تشوشات حاد و عدم اقتدار محافظه ادرار در مورد اختلاطات ناشی از زرق نیو سالورسن.

۷ ـ در امراض انتانی :

مصابین به امراض انتانی را بوقت و زمانش شناخت و تجرید نموده اولین کمك های داکتری را انجام دهد. وهم بوقت و زمان ذریعه وسیله نقلیه مخصوص به مرکز صحیه مشخص انها را تجرید نموده به سرعت تام سبب و منشا بروز مرض را کشف و تدابیرو قایوی را جدا اتخاذ بدارند تا از انتشار بعدی ان دربین پرسونل و اشخاص محل جلوگیری گردد. او رگانیزیشن و تدابیر جدی صحی ضد اپیدیمیك را در تمام ساحات محل اتخاذ نماید.

امور دیز انفکشن، مجاد له به مقابل حشرات وگزندگان را اجراء و تمام



ویزت و معاینهٔ مریضان توسط کارکنان اساسی دریکی از مراکز صحی

پرسونلیکه به تماس مریضان میباشند تحت مراقبت جدی قرار بدهد .

در صورت لزوم معاینات به منظور کشف ناقل صحت مند مکروب هاعملی شده و تداوی و قایوی انجام گردد وهم تدابیر ضد اپیدیمیك امراض انتانی را اتخاذ بدارد . درتاءمین تمام مراتب ضد اپیدیمیك از موضوع به سرطبیب (امر شفاخانه) و یا امر خدمات صحی اطلاح بدهد .

۸ ـ انتانات مشخص و نهایت و خیم چون کولرا ، طاعون و امراض انتقالی که محراق ان در طبیعت موجود باشد . در ساحات مربوط کشف و تدابیر و قایوی و محومنشاء مرض را اتخاذ نماید .

بخاطر باید داشت که امکان بروز امراض اپیدیمیك و امراض که از حیوانات به انسان ها سرایت نماید موجود است باید چنین مریضان را بوقت و زمانش دریافت نمود و تجرید کرد . و از موضع تخلیه و تداوی بعدی ان ها به روغتون های دیگر با امر خدمات صحیه مرکز صحی و یا شفاخانه در تماس باشد .

تمام پرسونل که با مریضان در تماس میباشند دریافت و بطور انفرادی و یا دسته جمعی نظر به مشخصات انتان و نوع تماس شان تجرید شوند .

ارگا نیزیشن و تدابیر جدی به منظور (قرنتین پرسونل و اشخاص دیزانفکشن و مجادله به مقابل افراد گزندگان) محوو تجرید محراق انتانی و خیم عملی گردد .

وظایف و مکلفیت های معاون داکتر

۱ ـ د ررشته امراض جراحی :

کمك های قبل از داکتری بوقت و زمانش اجراء و مریضانیکه احتیاج به تداوی دکتوری دارند به داکتر معرفی بدارد .

مریضان اشتباه بطن حاد را عاجلاء به داکتر معرفی و در تخلیه و نقل شان بمراکز صحی دیگر سعی بلیغ بخرچ دهد .

با سامان و وسایط دست داشته توقف موقتی خون ریزی را انجام داده اپندست حاد و مزمن ، فتق ها ، وسائر امراض حاد و مزمن را تشخیص نموده بتواند وهم امکانات را بمنظور مشوره دوکتوران مهیا ساخته و عملیات کوچك و یا صغیره سراپا را (شق اوپسی های سطحی) انجام داده بتواند .

تثبیت کسور اطراف را بالذات عملی بنماید درد خلع تازه مفاصل کوچك را اجراء کند .

زرقیات تحت الجلدی عضلی و داخل جلدی را انجام داده بتواند . تعین گروپ خون و نقل الام و زرقیات پلازما را تحت مراقبت داکتر تطبیق بنماید .

تمام سامان الات قابل تعقیم را تعقیم نموده بتواند و از اتوکلاف بخوبی استفاده بتواند .

۲ ـ در امراض داخله :

شناخت و تداوی امراض ایکه اغلباء بمشاهده میرسد ، تطبیق کمکهای عاجل در صورت بروز امراض حاد



گوشهٔ از تدریس شاگردان کورس اساسی صحی توسط استادان کورس

غیر مترقبه .

ترتیب و تنظیم کار و مراقبت مریضان را بداند .

نسخه نویسی درست وصحیح (در صورت عدم موجودیت داکتر) ادویه ایکه اکثراً در مرکز صحیه قطعه مورد استفاده میباشد بداند .

لواژ معده را انجام دهد .

اما له تخلیوی ، تغذی ، دوائی را انجام داده بتواند .

زرقیات داخل وریدی سیروم فیزیولوژی ، گلوکوز و دیگر محلولات معاوضه کننده خون ، تنفس مصنوعی ، زرق تحت الجلدی ، معاینات ادرار (وزن مخصوص ادرار ، معاینات کیفی شکر والبومین) مواد غایطه تعین هیموگلوبین خون ، تعداد لوکوسیت ها ، سدیمنیتیشن ، تعین فشار خون و تعین گروپ خون را باید بداند .

٣ ـ در امراض و ترضیضات چشم و ملحقات ان :

امراض و ترضیضات عادی چشم و ملحقات انرا که به کثرت بملاحظه میرسد باید بداند .

تطبیق کمك های قبل از داکتری افات فوق الذکر .

اجسام اجنبی را از منضمه ها و از طبقات سطحی چشم کشیده بتواند .

در رشته امراض گوش گلووبینی باید امراض حاد گوش ، بینی ، بلعوم که ایجاب کمك های عاجل را مینماید بداند و کمك های قبل از داکتری امراض و ترضیضات گوش و گلو را انجام داده تطهیر مجرای گوش را در امراض مربوط ـ لواژ بوشون گوش ها و هدایات داکتر معالج را بدرستی عملی نماید .

٥ ـ در امراض سیستم عصبی :

تشخیص و تداوی عاجل تشوشات دوران دماغی (خون ریزی دماغی) و ترضیضات سیستم عصبی مرکزی .

تطبیق کمك های عاجل در تمام وقایع حملات (صرعه ، هستری) و حملات صرعه وی از حملات هستری تفریق کرده بتواند . فیصله و قرار درست در تمام امور تخلیه مصدومین قحفی و حالاتی که به خون ریزی دماغی عطف نماید انجام داده بتواند .

تداوی امراض سیستم عصبی محیطی (رادیو کولیت قطنی عجزی ، ایشیالجی بقایای فلج عصب و جهی) وهمچنان امراض وظیفوی خفیف سیستم عصبی را معالجه کرده بتواند .

٦ ـ در امراض جلدی و زهروی :

بطور مستقلانه امراض جلدی زهروی را که عموماً در قطعه تظاهر مینماید باید شناخت .

تطبیق ادویه اساسی به منظور محو و رفع اندفاعات جلدی را بداند و انجام دهد .

زرق عضلی و اوتوهیموتیراپی را انجام دهد .

تطبیق سند مثانه را بداند و خون به منظور معاینات واسرمن اخذ نماید وهم مواد جهت انجام معاینات گونوکوك و میکوزها به لابراتوار بفرستد ولواژ احلیل را انجام دهد .

٧ ـ در امراض انتانی :

کشف و شناخت بوقت زمان امراض ایکه مشخصات انتانی دارند .

تخلیه درست بوقت مریضانیکه ایجاب تداوی به موسسات معالجوی دیگر را مینماید .

مراقبت کنترول و تداوی مریضان ساری را که ایجاب تداوی داخل بستر را در مرکز صحی (روغتون) بنماید انجام دهد (انژین ، گریپ و ملاریا وغیره) .

اخذ مواد چون (خون ، مواد غایطه ، ادرار ، مخاط ازبلعوم) بمنظور انجام معاینات لابراتواری وتهیه سواب ، قطره بزرگ خون جهت معاینات ملاریا ، عملیه دیزاینفیکیشن ومجادله بمقابل حشرات و گزندگان را انجام نماید .

د افغانستان د بیاودانولو

د بین المللی سیمینار لپاره

مقدماتی ورکشاپ پرانستل شو

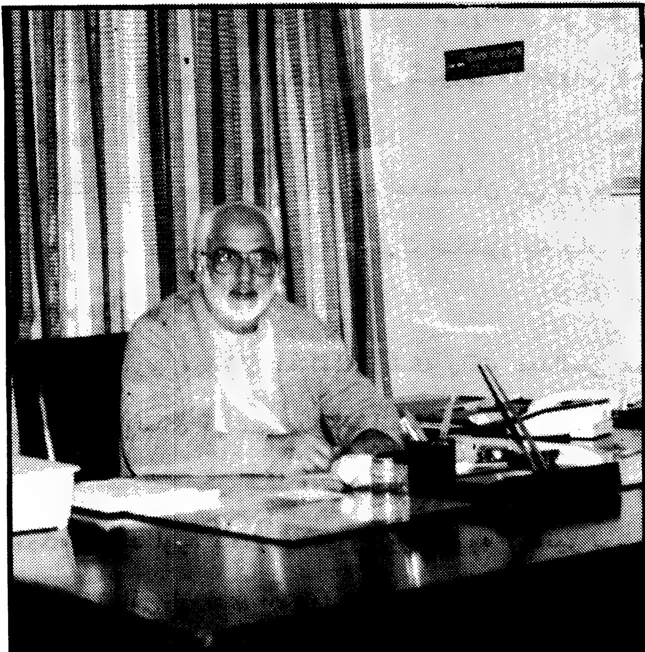
د افغانستان د بیاودانولو د بین المللی سیمینار لپاره مقدماتی ورکشاپ

د افغانستان د بیامیشته کولو او ودانولو د نړیوال سیمینار (هجرت) لپاره مقدماتی ورکشاپ د ISRA په مرسته د نوامبر د میاشتی له ۲۳ نه تر ۲۵ نیټی پوری په پیښور کی جوړ شو چه زیات شمیر پوهانو او روښان فکرانو پکی ګډون درلود.

د افغانستان د اسلامی موقت حکومت صدر اعظم پروفیسور عبدالرب رسول سیاف د ورکشاپ د لومړنی غونډی مشر میلمه ټاکل شوی ؤ خود مریضی له کبله ئی په غونډه کی برخه وانه خستل شوه چه بیا وروسته د ورکشاپ د برخه والو په خواهش د موقت حکومت د مواصلاتو وزیر محترم انجنیر احمد شاه د ورکشاپ د ارزښت په باب یولړ مطالب بیان کړل.

د I.S.R.A. رئیس ډاکتر عبدالرحمن احمد د ورکشاپ د ګډون کونکو ته ښه راغلی ووایه او ورپسی د مؤقت اسلامی حکومت د بیاودانولو د چارو وزیر محترم پوهاند ربانی خپله ارزښتناکه وینا واوروله.

د افغانستان د موقت اسلامی حکومت د عامی روغتیا د وزارت معین محترم ډاکتر محمد یعقوب بارکزی د خپلی



دکتور محمد یعقوب بارکزی معین دوم وزارت صحت عامه

وینا په ترڅ کی د هیواد صحی حالت وخیم او د روسی استعمار د تجاوز نه وړاندی او بیا په تیرولسو کالو کی ئی د افغانستان د صحی ستونزو په باب د غونډی ګډون کوونکو ته معلومات ورکړل. دغه راز ډاکتر بارکزی د روغتیا او ټولنیز ښیګڼو په باب د ډله ایزو خبرو رپوټ واوراوه. د روغتیا او ټولنیزو ښیګڼو په جرګه ګی کی دغو کسانو برخه اخستی وه.

۱ ـ ډاکتر بارکزی د عامی روغتیا د وزارت معین

۲ ـ ډاکتر مارشال اسلم خان

۳ ـ ډاکتر مراد علی شاه

۴ ـ پوهاند میر شرف الدین انصاری

۵ ـ ډاکتر عبدالحی

٦ ـ ډاکتر لطیف شهرانی

۷ ـ ډاکتر پرویز خلیل

۸ ـ ډاکتر محمد نسیم صدیقی

۱۰ ـ ډاکتر حیدر

۱۱ ـ ډاکتر عصمت الله حیا

دغه راز ډاکتر بارکزی د کاریو پیپرهم وړاندی کړ چه د راتلونکو کارونو لپاره پکی یو لړ گټوری لارښوونی هم درلودی .

وروسته ډاکتر فیض الله کاکړ په افغانستان کی له جنگ نه وروسته د روغتیا د یو مشترك سکتور په باب یو پیپرهم وړاندی کړ .

د کویتی سری میاشتی له ټولنی څخه ډاکتر عبدالحی هم یو پیپر وړاندی کړ چه په افغانستان کی د روغتیائی ستونزو احصائیه پکی ښکاره شوی وه .

جرگه گی د اوږد بحث او خبرو وروسته په لاندنیو برخو کی روغتیائی اړوندی اړتیاوی او ستونزی په دی ډول په نښه کړی :

۱ ـ د ماشومانو او میندو مړینه

۲ ـ د ناتوانی ستونزه

۳ ـ انتانی ناروغی

٤ ـ معافیت

۵ ـ د جنگ د زخمیانو بیارغونه

٦ ـ د کلیوالو ساحو ستونزی

۷ ـ لمړنی روغتیائی څارنی

۸ ـ روغتیائی ښوونی

۹ ـ د روغتیائی بشری قدرت وده .

۱۰ ـ د روغتیائی پلانونو لپاره د احصائیوی معلوماتو راټولول .

۱۱ ـ روغتیائی تنظیم او انتظام ...

۱۲ ـ محلی درمل ـ د گیاو دارو ـ د تداوی محلی سیستم .

د روغتیا او ټولنیزو چارو جرگه گی په پورتنیو اړتیاو او ستونزو باندی د بحث او خبرو په ترڅ کی تصمیم ونیو چه په اساسی پوښتنو باندی باید زیاتی خبری وشی لکه : اسلامی دولت د خلکو د روغتیا په باب څه مسئولیت لری ؟ او د اسلامی حکومت د روغتیایی پالیسی بنسټیز قوانین څه دی ؟

دغو پوښتنو ته د خبرو اترو په ترڅ کی داسی ځواب ورکړل شو چه :

الف : د ټولنی ټولو وگړو ته روغتیائی آسانتیا و برابر ول د اسلامی حکومت وظیفه ده .

ب : روغتیائی اسانتیاوی باید وړیاوی اوټول خلك تری باید گټه واخلی .

پ : د قرآن کریم او نبوی او امرو په خلاف باید هیڅ روغتیائی پروسیجر تعقیب نه شی او نه ورته اجازه ورکړل شی .

ت : د امکان تر حده پوری دی د ښووونی او روزنی آسانیتاوی د نارینه و او ښځو لپاره جلا جلا برابری شی ترڅو د ښځو حجاب خوندی پاتی شی .

ج : که د شخصی پرکټس اجازه وی باید د حکومت له خوا ورته سخت قوانین وضع شی .

چ : لومړنی روغتیائی څارنه باید خلکو ته د روغتیا د وړاندی کولو بنسټ وی .

ح : روغتیائی سرویسونه باید د نفوسو د تعداد په تناسب

جوړ شی .

خ : رواجی طبی سیستم باید د سرتاسری روغتیائی او روزنیز سیستم سره یو شان شی .

د پورتنیو مادو په رڼاکی سپارښتنی په لاندی ډول دی :

١ ـ د دی لپاره چه روغتیائی آسانتیاوی د ټولنی وګړو ته برابری شی باید د روغتیائی څارنی مرکزونه په کلیوالو ساحو کی پرمختیا ومومی . د دغه مقصد لپاره هر ۲۰،۰۰۰ تنو ته باید د A ډول روغتیائی مرکز چه په ډاکتر او پارامیډیکل پرسونل باندی سمبال وی جوړ شی .

د 15000 - 10000 تنو ته د B روغتیائی مرکز جوړول چه یوتن ډاکتر او پارامیډیکل پرسونل ولری ضروری دی . په داسی ځایو کی چه له دری نه ترپنځو زره وګړی پکی ژوند کوی باید یوه روغتیائی پوسته چه د وړ او مناسب روغتیائی کارکوونکو پواسطه د یو ډاکتر تر رهنمائی لاندی جوړه شی .

روغتیائی مرکزونه او پوستی باید د معالجوی او وقایوی اړتیا و ، د ملاریا ، د نری رنځ د کنترول ، پاکو او بو ، د محیطی روغتیا ساتنی . واکسینیشن ، روغتیائی ښوونو او ټولنیزو ښیګړو لپاره په یو وخت کار وکړی .

روغتیائی مرکزونه باید په سیارسیستم کار هم وکړی او په امبولانسونو سمبال وی .

٢ ـ د لویو ولسوالیو په سطحه باید 60 - 40 بسترو روغتون چه په جراح Surgen د داخلی ډاکتر Physician د ښځو د ناروغیو ډاکتر ، د ماشومانو ډاکتر ، طبی مشر Medical officer پارامیډیك Paramedics مجهزوی ترڅو د ټولو خلکو اړتیا د ولسوالی په سطحه لری کړی .

٣ ـ دولایاتو په سطحه باید له 250 - 200 بسترو روغتونونه جوړشی او د پرسونل شمیر ئی د منطقی د نفوسو په تناسب برابر شی . دغه روغتونونه به په متخصصینو ، د متخصصینو ترلاس لاندی ډاکترانو ، په تشخیصی مرکزونو ، د احیای مجدد په مرکزونو او په ښو او مدرنو ورکشاپونو او دفزیوتراپی په آسانتیا و سمبال وی .

٤ ـ د راتلونکی روغتیائی سیستم د وړاندی کولو لپاره لاندینی روغتیائی پرسونل او کدر روزلو ته اړتیاده .

a ـ اساسی روغتیائی کارکوونکی

b ـ د منځنی سوئی د روغتیا کارکوونکی

c ـ د نرس مرستیال

d ـ مرستیال ډاکتر

e ـ د نیمه تخصصی کارونو لپاره تکنیشنان .

f ـ د در ملتونو مرستیالان Pharmacy Assistant

g ـ روزل شوی او پوه نرسان .

h ـ د غاښو ډاکتران او تکنیشنان

i ـ ډاکتران

مصرف زیاد نمک باعث سکته میشود

درسه سال اخیر دویست هزار نفر از تعداد مرگ و میرناشی از سکته های مغزی وقلبی در ایالت متحده امریکا کاسته شده واین نتیجه چیزی نیست جز توجه مردم وگرفتن رژیم غذائی کم نمك یابی نمك . (پروفسور دوباکی جراح ومتخصص قلب)

پروفیسر مذکور اظهار داشت : «در جزایر فیچی واقع در اندونزی وقتی بمیان مردم میرویم واز نمك صحبت میکنیم اصلا چیزی نمی فهمند ، حتی در زمان شان لفظی بنام نمك ندارند ، در عوض در میان همین مردم اصلا از سکته های قلبی و مغزی خبری نیست وحتی یك در صدهم درطول عمر باین بیماری ها دچار نمی شوند .

د ملاریا مهلکه ناروغي

ډاکټر اسدالله «شینواری»

د مجادلی ملاریا او لمانیا ریس ،
او جلدی زهروی ناروغیو
متخصص

د ملاریا د مهلکی ناروغی په
هکله لنډ معلومات

د ملاریا ناروغی د ناروغ نه
روغو خلکو ته انتقال کوی او دا نا
روغی د صحی تدابیر و پواسطه و
قایه کیدای شی .

هغه ماحول چه د ملاریا د
ماشو لپاره مساعد شرایط ولری د
ملاریا د ناروغی لپاره په زیاته
اندازه د شیوع امکانات موجود وی .

لکه په حاره مناطقو کی او هغه
ځایونه چه هلته داوبو ډنډونه
موجود وی او ناپاکه شرایط وی د
ملاریا ماشی په کبی پیری وی .

د ملاریا تبه د ملاریا د ماشو



جناب خرم وزیر صحت عامه حین افتتاح ماشین های لابراتوار ریاست ملاریا . در عکس دوکتور محمد یعقوب «بارکزی» و دکتور «شینواری» رئیس مجادلهٔ ملاریا و لشمانیا نیز دیده میشوند .

پواسطه انتقال کیږی او هغه مشکل چه د ملاریا تبه منځ ته راوړی د پلا زموډیم ، په نوم یا دیږی او د پلازموډیم مختلف اشکال عبارت دی له پلازموډیم فلسی فارم - پلازموډیم وایوکیس پلازموډیم او پلازموډیم ملاریا .

دا څلور شکله د ملاریا جراثیم د ملاریا د تبی سبب گرزی چه په ټولو کی خطرناك شکل فلسی فارم دی چه د ناروغانو د مرگ سبب گرزی .

دا شکل تبه د ناروغانو دماغ د شدید خطر لاندی نیسی وینه د دماغ نسج ته رسیږی او د دماغ واړه رگونه بندیږی او د دماغ نسج تخریبیږی همدارنگه پدی شکل کی پښتورگو ته زیات زیان رسیږی او ناروغ د منځه ځی د ملاریا دا شکل کښی د ملاریا جراثیم ډیر ژر او ډیر زیات تکثر کوی او داتکثر دومره زیات شی چه وینه په وړو رگونو کی نشی انتقالیدی او واړه رگونه بندوی او ناروغان ددی شکل ملاریا په واسطه مری د ملاریا د تبی اعراض او علایم :

د ملاریا مهم اعراض د تبی موجودیت دی داتبی ډیری گرمی دی او په نوبتی شکل یوه ورځ پس دوه ورځی پس او کله نا کله مریض په دوام داره تبه مبتلا کړی .

د تبی شدت ډیر زیات وی او اکثره ناروغان لړزه او سړه تبه لری چه په همدی مناسبت زیات خلك د ملاریا تبی د لړزی او سړی تبی په نوم پیژنی برسیره په تبی ناروغانو سره شدید سر درد ، د زړه بدوالی ، کانگی او په ځنو حالاتو کی د گیډی دردونه او اسهالات هم موجود وی .

د ملاریا په شدید شکل کی انسان کاملا بی هوشه کیږی ، او دوینی د تخریب اعراض په ناروغانو کښی لیدل کیږی .

دا ډول د ملریا تبی چه انسان د بی هوشی سبب کیږی Cerebral Malaria په نوم یادیږی چه پدی قسم ناروغانو کی د غاړی شخ والی هم موجود وی او بل شکل چه پښتورگی تخریبوئی او دوینی پرابلمونه منځ ته راوړی د Block water Fever په نامه یادیږی چه ادرار دوینی په شکل تغیر کوی دی شکل کی دوینی سره حجرات تخریبیږی .

د سړی تبی او لړزی سره خولی کیدل هم زیات وی .

په ناروغانو کی د توری غټ والی هم موجود وی او زیاته کم خونی په ناروغ کی پیدا کیږی په ځنی حالاتو کی د ناروغ دوینی سپین حجرات کم شی .

د ملاریا په شدید شکل کښی دماغی اعراض چه د اختلاجاتو او کوما حالات منځ ته راوړی ځنی وخت زیږی هم پیدا کیږی .

د ملریا د ناروغانو په تشخیص او پیژندنه کښی پورته علایم او اعراض زیات هم لری «تبه تر ۴۰ پوری رسیږی»

د ملاریاد تبی تشخیص دوینی د معاینی په واسطه اکثراً هغه وخت چه د ناروغ نه د تبی پروخت کی وینه د معاینی لپاره واخستل شی مثبت وی اکثراً که دوینی معاینه مثبت نوئی او دتبی پورته علائیم او اعراض موجودوئی باید دملاریا تداوی اجرا شی .

د افغانستان جغرافیوئی اومنطقوئی موقعیت د ملریا د تبی لپاره خصوصاً په شرقی او غربی برخو کی چه د حاره منطقی سره نښتی دی زیات شرایط لری :

د تیری لسیږی په اوږ دوکی چه دوحشی روسانو د لښکری تجاوز په نتجه کی ټول افغانستان د حفظ الصحی شرایط تخریب شویدی د ملریا د ماشو او ددی مهلکی ناروغی شیوع فوق العاده ډیره شویده او

همدارنګه د مهاجرت ناوړه حالات او مشکلات او د ځینو ساحو په منځ کی د ماشو د تکثر مساعد حالات د ملریا د تبی د شیوع ډیره پراخه زمینه برابره کړیده او دهمدی کبله د افغانی ناروغانو د تداوئی په هکله دامسئله مهمه ده چه که د هر ډول تبی څخه کوم ناروغ شکایت کوی د ملریا د تبی لپاره باید هم تداوئی شی خصوصاً په تیرو دوه کالو کښی پر زیاته اندازه د ملاریا د تبو واقعات پر افغانانو کی لیدل شویدی .

هغه ماشومان چه عمرئی تردوه کالو کم وی او حامله ښځو ته Primaquine منع دی باید توصیه نشی «په دواړو حالاتو کښی» .

Age group 1 2 3 4 5
1 - 11 months C = 1/4C = 1/8C 1/8
12 - 24 months C = 1/2C = 1/4C = 1/4
3 - 4 years C = 1 C = 3/4C = 3/4P = 1/4P = 1/4P = 1/4P = 1/4P = 1/4
5 - 6 years C = 2 C = 1/2 C = 1/2
P = 1/2P = 1/2P = 1/2P = 1/2P = 1/2
7 - 14 years C = 3 C = C = C = C =
P = 1 P = 1 P = 1 P = 1 P = 1
15 + Years C = 4 C = 3 C = 3 P = 2 P = 2 P = 2 P = 2 P = 2

Treatment of P. Faliciparum Malaria:
Chloroquine: Total Dose .25 mg base / kg body weight over 48 hours.

distribution of total dose
10 mg/kg at 0 hours
7.5 mg/kg at 24 hours
7.5 mg/kg at 48 hours

Primaquine: total dose 0.25 mg base/kg body weight daily for 3 days
Distribution of total dose
0.25 mg/kg on day 1
0.25 mg/kg on day 2
0.25 mg/kg on day 3

Age Group Day of Treatment 1 2 3
1 - 11 months C = 1/4C = 1/8C = 1/8
12 - 24 months C = 1/2C = 1/4C = 1/4
3 - 4 Years C = 1 C = 3/4C = 3/4
P = 1/4P = 1/4P = 1/4
5 - 6 years C = 2 C = C = P = 1/2 P = 1/2 P = 1/2
7 - 14 years C = 1/3C = C = P = 1 P = 1 P = 1
15 + years C = 4 C = 3 C = 3 P = 2 P = 2 P = 2

هغه ماشومان چه عمر ئی تر دوه کالو کم وی او حامله ښځو ته Primaquie منع دی باید توصیه نشی «په دواړو حالاتو کښی» .

همدارنګ باید په یاد و لرو چه پلازموديم فلسی پارم شکل واقعات تریوی میاشتی پوری باید د کنترول لاندی وساتل شی او تعقیب کړل شی . یعنی دا چه د دی ناروغانو وینه جذری تداوی وروسته یوه میاشت بعد دوباره معاینه شی ځکه د پاکستان د پنجاب په صوبه کښی او د افغانستان

(۴۹ مخ)

Treatment of P- Vivax Malaria:-
Chloroquine: total Dose - 25 mg base/kg body weight over 48 hours.

Distribution of total dose
10 mg/kg at 0 Hours
7.5 mg/kg at 24 Hours
7.5 mg/kg at 48 Hours

Primaquine: Total Dose - 0.25 mg base/kg body weight daily for 5 days.
Distribution of total dose
0.25 mg/kg on Day 1
0.25 mg/kg on Day 2
0.25 mg/kg on Day 3
0.25 mg/kg on Day 4
0.25 mg/kg on Day 5

C = Chloroquine 150
P = Primaquine 75 mg
A = Amodiquine 150 mg

پاتی دی نوی چه د عمر په اساس د تداوی تجویز زیات موثر دی .

خم بکس نشد هرگز گردنی که ما داریم

زادهٔ قریحهٔ میر محمد عثمان «نالان»

مهد شرزه شیران است میهنی که ما داریم
مشهد شهیدان است گلشنی که ما داریم

هر شهید راه حق، با خدا شود ملحق
وه چه افتخار است این مردنی که ما داریم

این جهاد است اگر مثل فعل پیغمبر
حرف نغز توحید است گفتنی که ما داریم

غیرت مسلمانان بر جهان بود معلوم
خم بکس نشد هرگز گردنی که ما داریم

در تهاجم این ملت مثل بحر طوفانیست
در تحاکم همچون کوه کهکنی که ما داریم

چشم و گوشت ای ملحد زود کور و کر گردد
نالهٔ شرر خیز و شیونی که ما داریم

بهتر از عرض جوهر، معنی بهتر از ماده
به ز گلشنت باشد، گلخنی که ما داریم

باخت جنگ را روسی در مصاف مایوسی
در جهان ندیده کس بردنی که ما داریم

راه ماست راه حق در جهاد و در پیکار
مضمحل شود جانا رهزنی که ما داریم

در سرشت ناپاکش کین و جنگ تخمیر است
صلح کی کند با ما دشمنی که ما داریم

قلب ماست آئینهٔ بی غبار و بی کینه
پاک باشد از الواث دامنی که ما داریم

شد ز ناله ما مردم کر، دیده ماست دایم تر
نشنوی چرا آخر شیونی که ما داریم

کشته ایم اعداء را در مصاف پیوسته
نیست کس چو ما ایمن مأمنی که ما داریم

هر شهید این میهن سرخ روی چون گلشن
همچو لاله پرخون است دامنی که ما داریم

از فروغ نور حق خانه های ما روشن
رشک مهر تابان است روزنی که ما داریم

از جبال ما آید این صدا بگوش دل
در جهان مثالش نیست معدنی که ما داریم

عزم ماست «نالانا» همچو کوه مستحکم
کی ز کف رها سازیم برزنی که ما داریم

د معاصر عرفاني ستر شخصیت امیر حمزه خان شینواري صاحب په غزل د چشتي مخمس

د تکوین د ندارې کوره ځانته مرحلې دي — تکامل د هر شي کېږي چې رواني قافلې دي
موږ ټول نو تول روان په لاره، هم راتلونکې اېسې دي — د انسان د وینو ځاځکي د زمان همه لمحې دي
بې ملهمه پرهرونه د مکان همه نقطې دي

آئینې د زړونو زنګ دي، یعنې داسې شولې خچې — سپک اولنۍ بې هرکردار دے، نه په تول دي نه پرکچې
د تولنې نېکمرغې ته الماس نه اخلې په پچې — د انسان د پېرزوینې شولې تاندې چنې وچې
په نوې راخپرې شوې مسلسلې زلزلې دي

تول کسان د دے نړۍ نن نا روا کار و ځپلي — په کړولو روروان دي د مرلو میرو ځپلي
هیڅ میلان سمون ته نه کړي د غفلت تیرو ځپلي — پتنګان د خوشبختیو د ماحول اسرو ځپلي
سوړ محفل د سپېتوب دے چې د زړونو تو مرې دي

د چل ول خوبونه وینې نوي ګل په وړکتوب کښې — له حیالمنې نغاړې نن زلمیان په ځلمیتوب کښې
ځیرکې هرڅوک خراب کړل، ویده برخه په ویښتوب کښې — عقل تېرشو ترچل حده شو بدل په لیونتوب کښې
اچولې انسان ځانته خود پخپله ځولنې دي

ته امام وې د ژوندیو، په تاځه وشو مسلمه — متاز نه وې د پردیو، په تاځه وشو مسلمه
مخالف وې د تندیو، په تاځه وشو مسلمه — ته ښکارزن وې د بدیو، په تاځه وشو مسلمه
فکر بویه د رته جوړ ے، هر قدم قدم خزې دي

تقدیرونه چې جوړېږي، ګنګوسه د قیل و قال وه — زماځلند مستقبل ته، د پردیو ژبه لال وه
رویدادونه چې خپرېږي، ترجمه زمادبال وه — د افغان غیرت و ینډ به محتاجه د قیفال وه
اوس به نوې ځوانې راوړي، اوس بې واکې اندېښنې دي

زړه یې یوړلو دلبر شو چې ماواورېده قهقهه یې — ماوے سر سترګې به ورکړم چې یې وکړې بدرقه یې
د خلوص د غه معنی ده، چې سر ورکړې صدقه یې — د دین له امتزاجه پای د عقل زندقه یې
دا چې ښکارې رنګا کانې داپه اصل کښې تېرې دي

د ۴۴ مخ پاتې

د ملاریا مهلکه ناروغي

په داخل کښې د فلسی پارم ملاریا
مقاوم اشکال د کلورو کوین په مقابل
کښې تثبیت شوي دي .
د دې شکل ملاریا پرازیت د جذري
تداوي وروسته د تداوي د وه طریقې
شته

(۱) د مرض حساس شکل (Sensitive) :

د کلوروکوین جذري تداوي په ذریعه
وروسته له دري ورځو تداوي څخه
Blood Smear منفي شوي او په همدي
شکل منفي پاتي کیږي .

۲ ـ د مرض مقاوم شکل (Resistant type) :

دا شکل هم د کلورو کوین په ذریعه
کیدلای شي Blood Smear منفي شي
لیکن د بده مرغه وروسته تریوی
میاشتی دوباره عین اعراض په ناروغ
کښې تظاهر کوي او Blood
Smear مثبت کیږي او مثبت پاتي
کیږي .
نو دا شکل واقعات د کلورو کوین
مقاوم اشکالو سره اشتباه شوي له دي
کبله دوباره د کلوروکوین او پري
ماکوین په ذریعه جذري تداوي اجرا
کیږي او وروسته د «7» ورځو Blood
Smear دوباره تعقیب او معاینه کیږي
که چیري Qamatocyte د څو ورځو
لپاره په Blood Smear کښې په موقت
ډول مثبت ولیدل شي نور مال لوحه
بلل کیږي او که چیري دا لوحه دوام
پیدا کړي نوپدي صورت کښې باید
ناروغانو ته Amodiaquine د پري
ماکوین په شمول یو ځای توصیه شي
په دي ډول سره :

د تداوي لنډیز :

د تداوي Schedual :

لمړي که چیري د ملاریا اشتباهي
واقعه وي یعني ناروغ په سره تبه
اخته وي په دي صورت کښې لمړي
باید Blood Smear واخستل شي او
یوکرت 10mg / Kg Chloroquine وزن
د بدن توصیه کیږي .

Blood Smear   Negative   No further treatment

Smear P. vivax Positive   Radi cal treatment:

Chloroquine : 25 mg base/kg body weight over 48 hours Prim quine 0.25 mg/kg body weight daily x 5 days

Smear P. Falciparm Positive:
Radical Treatment: Chloroquin: 25 mg/kg

Body weight over 48 hours   Primaquine : 0.25 mg/kg   Body
weight daily for 3 days

P. Falciparum Positive Smear within

A month after Radical treatment

Treatment:	Chloroquine 10 mg/kg body 0 hours
Primaquine:	7.5 mg/kg body 24 hours
0.25 mg/kg body daily	7.5 mg/kg body 48 hours
1 - or 3 days	7.5 mg/kg body 72 hours
	7.5 mg/kg body 96 hours

استعمال دُخانیات

(نوشته دوکتور صدیقی)

استعمال د خانیات یك پرابلم مهم شخصی و محیطی بوده که تقریباً همه جاگیر است . گرچه استعمال تنباکو از ٤٠٠ سال قبل جز کلتور ممالك غربی گردیده مگر استعمال آن یك معضله مهم توام با عواقب بزرگ طبی و اقتصادی بوده است . درممالك صنعتی مصرف د خانیات علت اصلی مرگ و میر افراطی است که قابل وقایه بوده و به نظر آنها مرگ های قبل از میعاد دانسته شده است .

تغییرات مهم در جهت تمایل بمصرف د خانیات بیشتر در ایالات متحده امریکا بوقوع پوسته است و بصورت عمومی این تمایل بدخانیات سیر قهقرایی رامی پیماید . بطور مثال بین سالهای ۱۹۷۵ و ۱۹۷۹ مصرف سگرت برای هر Lopita سالانه بصورت متوسط بشمار ٤ ر ۱ فیصد کاهش یافته که باین ترتیب سالانه برای هر شخص کاهل ۳۹۰۰ عدد سگرت محاسبه می گردد .

بین سالهای ۱۹٦۵ و ۱۹۸۲ تناسب افراد کاهل سگرت کش دربین مردان از ٪۵۳ بــه ٪۳۷ و از ٪ ۳۳ بــه ٪ ۲۹ دربین زنان تنزل نموده است . فعلا در ایالات متحده امریکا ٤ر۵۲ ملیون معتادین اصلی سگرت موجود بوده که از این جمله ۳ ر ۳۳ ملیون آن معتادین سابقه سگرت میباشند . باستثنای زنان که ۱۷ تا ۱۸ سال عمر دارند ، فیصدی سگرت کشان اصلی که سنین ۳۰ دارند نیز نزول نموده . در حالیکه مصرف سیگار و پیپ تنباکو نزول نموده ، برعکس مصرف تنباکو که جویده می شود افزایش یافته است .

دود کردن سگرت : دور نمای وسیع مطالعات اپیدیمیوتوریك یك ارتباط نیرومند و قوی را بین استعمال سگرت و چندین مرض نشان داده است . بدست آمدن بیشتر از ٤٠٠٠ مواد در سگرت برای درك تاثیرات فزیکی متنوع این مواد یك چوکات کار را مهیا می سازد .

دود سگرت یك Aerosel گوناگون است که از احتراق نامکمل الیاف تنباکو بوجود می آید این از گازات و بخارات ترکیب گردیده که ذرات آن پراگنده می گردد ، جریان اصلی دود از جوف دهن در جریان سگرت کشیدن وپف کردن داخل میگردد اما جریان فرعی آن در خلال فاصله پف کردن در خلای مخروط محرقه از جوف دهن حذف می گردد .

ترکیب دود سگرت توسط فکتور های ذیل فرق می نماید : نوع تنباکو ، درجه حرارت احتراق تنباکو ، طول سگرت ، تخلخل کاغذ سگرت ، مورد اضافی سگرت و فلتر ، بخش عمده ساختمانی لیف تنباکو شامل مواد کاربوهادیریت اسیدهای عضوی غیر شحمی ، مواد نایتروجن دار و Resins میباشد . درجه حرارت سگرت از ۳۰ در دهن تا ۹۰ درجه سانتی گراد در مخروط محترقه فرق می نماید در موجودیت درجه حرارت شدید بعضی مواد ساختمانی تنباکو د

چار تجزیه حرارتی میگردد (Pyrclysis) مواد تبخیر شدنی مستقیماً در داخل دود سگرت تقطیر میگردند ، مولیکول های نامقاوم دوباره ترکیب گردیده جهت تولید مرکبات جدید بکار میروند (Pyrosynthesis) . غلظت مواد ساختمانی دود وقتی بمیان می آید که دود سگرت از تنباکوی به احتراق نارسیده فلتر شده و دوباره توسط مخروط تحرقه تقطیر میگردد . بعضی مواد در تنباکو موجود است که بدون معروض شدن بکدام تغییری بادود تنباکو خارج میگردد .

هر سگرت بصورت متوسط تقریباً ۵۰۰ ملی گرام مسیر اصلی دود را تولید می کند که از جمله ۹۲٪ آن بشکل گاز و ٪ ۸ آن بشکل ذرات کوچك موجود میباشد ، دود مسیر و یا جریان اصلی حاوی ۵ ٫۲ بلیون ذرات کوچك در هر ملی لیتر می باشد . نایتروجن ، اکسیجن ، و کاربن دای اکساید ۸۵٪ وزن دود را تشکیل میدهد ، باقیمانده گازها ، بخارات و ذرات موادی اند که اهمیت طبی دارند . بخاطر اینکه یك نفر سگرت کش که روزانه یك قطی سگرت مصرف مینماید سالانه بیشتر از ۵۰٫۰۰۰ مرتبه پف می نماید ، غشاهای مخاطی دهن ، بینی ، بلعوم و شجر قصبی شدنی بصورت متکرر به دود تنباکو معروض میگردند . بعضی از این مواد بصورت مستقیم بالای غشای مخاطی عمل نموده ، در حالیکه مواد دیگر داخل دوران خون گردیده و یا اینکه در لعاب دهن حل گردیده و بلع میگردد .

از نظر فارمکولوژی : عکس العمل انساج وسیستم اعضا بمقابل استنشاق دود سگرت متعدد و مغلق است . مطالعات زیاد در انسانها که مواجه باتمام مواد دود سگرت و یا مواد ساختمانی مخصوص آن نشان داده که رسك اعظمی را برای صحت بمیان آورده است . بطور مثال Carbon mencxide Nicotine بصورت نسبی معلومات ناچیز درمواد تاثیرات جداگانه و بین البینی دیگر مواد ساختمانی بسار توکسیك دود سگرت که اکثراً به غلظت کمتر موجود اند به دسترس است .

Nicotine که جز ترکیب کننده مشخص ومهم تنباکو یك الکوئید بسیار توکسیك است که در عین حال متنبه کننده وانحطاط دهنده است و بسیاری از تاثیرات مغلق آن توسط آزاد شدن Catechclamines بوجود می آید ، عکس العمل های آنی قلبی و عایی که از اثر Nicotine در اشخاص نورمل بمشاهده میرسد شامل تزاید فشار خون ازدیاد در مصرف اکسیجن عضو قلبی ، تزاید جریان خون شراین اکلیلی ، و تزاید تقبض اوعیه محیطی میباشد درعین حال بمشاهده رسیده که Nicotine غظلت گلوکوز سیروم خون را افزایش بخشیده برعلاوه سبب تزاید کورتیزول ، اسیدهای شحمی آزاد Anmtidurisic Hormone میگردد ونیز Aggnegation را تزاید می بخشد ، هم چنان نیکوتین یك رول مهم نه انحصاری را درنگهداشت اعتیاد به سگرت بازی می نماید .

کاربن مونواکساید یك گاز توکسیك بوده که باانتقال و مصرف اکسیجن در انساج حیاتی مداخله و ممانعت می نماید . بخاطر اینکه دود سگرت از ٪۵ ـ ۲ دارای کاربن مونو اکساید می باشد ، سگرت کش ها غلظت های بسیار بلند تا ٤٠٠ حصه فی ملیون (PPM) را استنشاق می نمایند و سبب بلند رفتن Corbexy (COHB) hemegcobin در خون میگردد . سویه لازمه (COHB) در اشخاص نورمل که اعتیاد به سگرت ندارند در حدود یك فیصد بوده در حالیکه سویه آن در اشخاص معتاد به سگرت ٪ ۱۵ ـ

۲ بلند میرود . حدود متوسط (COHB) در اشخاصیکه سگرت کش متوسط اند ٪۵ است . کاربن مونو اکساید تاثیرات معکوس وزیان بخش خود را باکاهش دادن مقدار مواد استفاده Haimoglobin و Myglobine و با مداخله نمودن تجزی - Oxygen Hemoglobine بطرف چپ منحنی بجا می گذارد . تزاید خفیف و مرض COHB که از سبب سگرت زدن بوجود می آید یك علت عادی و معمول Polycy بوده و ممکن است سبب بمیان آوردن جزئی و دقیق نقیصه و زیان در وظایف سیستم اعصاب مرکزی گردد .

دود سگرت و مواد که در آن موجود است در چندین نوع حیوانات Carcinegen است ، ماده مهم Carcinegen که در دود سگرت تاکنون شناخته شده یك Polynuclear - Aromatic Hydrocarbon است . موادیکه سبب تسریع و انکشاف تو مور می شوند و در دود سگرت موجود اند مانند Catechd بصورت موثر و اعظمی تاثیرات کارسینوجن خود را وارد می نماید .

بر علاوه بعضی مواد دیگر نیز در دود سگرت موجود اند که بایك سیستم تست میکروبی سبب تاثیرات Mutagenic میگردد . هم چنان یکعده مخرشات قوی و Ciliotoxines نیز در دود سگرت دریافت گردیده که مواد مذکور سبب افرازات متزاید مخاط قصبی گژیده و سبب بمیان آوردن یك کاهش فوری و یا مؤخر در وظایف ریوی و Mucociliary میگردند .

از نظر پیدیمیولوژی اسناد و شواهد بدست آمده از نتیجه مطالعات وسیع افراد در گذشته در چندین مملکت نشان میدهد که مردان معتاد به سگرت بصورت مجموعی ٪۸۰ ـ ۳۰ یك شمار بلند و فیات را نسبت به کسانیکه سگرت کش نیستند نشان میدهد .

این شمار بسیار بلند و فیات در مردها در تمام گروپ ها که سن شان بالاتر از ۳۵ باشد موجود میباشد لیکن این شمار وفیات متنا سبا در اشخاص ٤٥ تا ٥٤ ساله رقم اعظمی را نشان میدهد . دریك مطالعه و تحقیق دوکتوران برطانوی نشان داده شده که ٪ ٤٠ تمام مردهای ۳۵ ساله که آنها روزانه بیشتر از ۲۵ عدد سگرت مصرف مینمایند قبل از سن ٦٥ سالگی وفات نموده اند که با مقایسه ٪۱۵ کسانیکه معتاد به سگرت نیستند و در عین ردیف قرار دارند بسیار بلند می باشد .

تناسب وفیات زنان معتاد به سگرت نسبت به مردها کمتر است لیکن محاسبات اخیر یك تزاید وفیات را بصورت روز افزون نشان میدهد . سگرت مسوول مرك قبل از وقت تخمین ۳۲۵,۰۰۰ نفر سالانه در ایالات متحده امریکا است . امراض شراین اکلیلی از جمله مهمترین امراضیست که از سبب سگرت بوجود آمده (مخصوصاً) و سبب مرگ و میر زیاد میگردد . هم چنان دراین مملکت معتادین سگرت از سبب امراض مزمن متحمل بیشتر عدم توانایی و کفایت در وظیفه گردیده و ٪٤٥ بیشتر نسبت به غیر معتادین سگرت از وظیفه غایب می باشند .

یك ارتباط نیرومند و ناگستنی بین مقدار مصرف تنباکو و تزاید وفیات موجود است که البته این نظر به سن شروع سگرت کشیدن ، مصرف روزانه سگرت ، و انشاق دود سگرت فرق می نماید . توقف سگرت برعکس باکاهش وفیات مترافق است .

این مشاهدات توام بامطالعات کلنیکی ، تجربی وتیالوژیك نشان میدهد که سگرت بذات خود سبب افزایش وفیات میگردد .

مشخصات معتادین سگرت : شواهد نفوس شماری ، انسان شناسی ، فزیولوژیك ولابراتواری که معتادین سگرت را ازکسانیکه معتاد به سگرت نسیتند مشخص می سازد از سبب فرق اساسی است که بین این دو گروپ از سبب تاثیرات دود سگرت بوجود می آید . معتادین سگرت زیاد تر الکول ، کافی و چای می نوشند نسبت بکسانیکه معتاد به سگرت نسیتند . وزن بدن وفشار خون شان خفیف کم بوده و ضربان قلب شان اندکی سریعتر است . در زنان معتاد به سگرت دوره Menopousc زود تر تاسس می نماید . برعلاوه ظرفیت و توانایی اعظمی ترین شان متضرر است . یك مقدار قابل ملاحظه Macropkage ریوی در نزد معتادین سگرت موجود بوده و این حجرات وظایف و متیابولیزم غیر نورمل رابروز می دهند مقدار Thiocynate سیروم در نزد معتادین سگرت بسیار زیاد میباشد هم چنان معتادین سگرت در مقایسه با غیر معتادین یك تزاید جزئی در تعداد کرویات سفید خون و کوسترول سیروم نشان میدهند . لیکن معکوساً یك تناقص جزئی در HDL ویتامین سی بوریك اسید و البومین بوجود می آید . یك تعداد دیگر لابراتواری که در نزد معتادین سگرت بوجود آمده و کمتر عمومیت دارد شامل : پروتین یوری ، تزاید سویه نتیجن Curcineombryonic و یك تزاید Antinuclear Autoantibedies میباشد .

اعراض وعلایم کلنیکی :

۱ ـ امراض قلبی وعایی : یکی از پی آمدهای بسیار مهم دود سگرت مرض قبل المیعاد شر این اکلیلی قلبی است . رسیك امراض قلبی کشنده و غیر کشنده در نزد مردان معتاد به سگرت نسبت به غیر معتادین ٪ ۷۰ ـ ٦۰ بیشتر است . مرگ آنی ممکنست اولین تظاهر امراض قلبی بوده و این نزدیك مرد ٥٤ ـ ۳٥ ساله که سگرت کش سابقه است نسبت به غیر معتاد دو و یاسه مرتبه احتمال بیشتر وقوع دارد . زنان معتادین سگرت نسبت به غیر آن یك رسیك بلند بروز امراض قلبی CHID را دا را میباشند و استعمال دخانیات و Contraceptine بصورت همزمان این رسیك بوجود آمدن CHD را تقریباً ده مرتبه تزاید می بخشد . سگرت کشیدن چه بصورت منفرد و چه بصورت مشترك بافکتور های دیگر رسیك بمیان آمدن CHD را تزاید می بخشد . توقف سگرت مترافق است باکاهش وفیات CHD یك تاثیر که در حدود زمان یك سال قابل اندازه گیری و محاسبه است .

آن عده از مریضانیکه بعد از یك حمله اخشا میوکارد به سگرت کشیدن دوام میدهند نسبت بمریضانیکه سگرت را ترك مینمایند احتمال بیشتر مرگ شان از سبب CHD موجود است .

تهیه و نیاز اکسیجن عضله قلبی بار آورده و تناقص قدمه را برای Ventricalar Fibriuation بوجود می آورد برعلاوه Aggregation صفحات د موی را زیاد می سازد . اجتناب از این تاثیرات ناگوار ممکن است مزایای سریع را که از قطع سگرت بمیان می آید تشریح نماید . تصلب شراین اکلیلی و ضخیم شدن طبقه Intima شراین داخل عضله قلبی و شریانچه ها در سگرت کش ها نسبت به غیر آن عمومیت بیشتر دارد .

استعمال سگرت یك رسیك فکتور بزرگ برای Thromboanyitis, Arterio sclavosis obliterans میباشد هم چنان وتیره اسکیمی اوعیه محیطی راوخامت بخشیده و ممکنست معکوساً سبب متاثر گردیدن Perephrac By pass graffs گردد . شمار وفیات برای Aorotic Aneurosime که از سبب

تصلب شراین بوجود می آید در مردان معتادین سگرت نسبت بغیر آن بیشتر است . باید متذکر گردید که استعمال سگرت برای بمیان آمدن فرط فشار خون شریانی یك رسیك فکتور محسوب نمیگردد . زنرفه Sabarachncide Malegnant Hy pertension در زنان معتادین سگرت نسبت به غیر آن بیشتر بوقوع میرسد هر گاه سگرت با ادویه ضد حاملکی توام گردد این رسیك به پیمانه بزرگ افزایش می یابد . از سبب مترافق بودن با COLD سگرت یك فکتور مهم جهت سیر این ناجوری به Cor Pul monale محسوب میگردد .

۲ ـ کانسر : باوجود اسناد تثبیت شده کانسرریوی و ارتباط آن باسگرت یکعده زیاد مردم امریکا نسبت بهر تومور دیگر از سبب این کانسر وفات می نمایند در سال ۱۹۸۱ بصورت تخمین ۱۰۵٫۰۰۰ وفیات از سبب کانسرریه در اضلاع متحده امریکا بوقوع پیوسته است که از این جمله ٪ ۸۰ آن به سگرت نسبت داده شده است . آن عده از مردانیکه روزانه یك قطی سگرت دود مینمایند نسبت به کسانیکه معتاد سگرت نیستند رسیك پیدایش کانسرریوی شان ده چند افزایش یافته و آنعده کسانیکه روزانه دو قطعی سگرت دود مینمایید به تناسب کسانیکه معتاد سگرت نیستند رسیك پیدایش کانسرریوی شان تقریباً ۲۵ چند افزایش می یابد . کار گرانیکه در معادن و کارخانجات یورانیوم و Asbestose کار مینمایند و معتاد به سگرت اند بیك رسیك بسیار بلند پیدایش کانسرریوی مواجه میباشند .

در جریان ۲۰ سال گذشته مصرف سگرت توسط زنان بصورت سریع افزایش یافته و بهمان تناسب کانسرریوی نزد زنان نسبت بمردان بیك رقم بسیار بلند تصاعد نموده است . بخاطر اینکه دوام بقای حیات برای مدت ٥ سال در ٪۱۰ مصابین کانسرریوی رقم زده شده از این لحاظ تاکید زیاد در مورد وقایه آن باید بعمل آید ، ترك سگرت مترافق است بایك تنزل تدریجی در رسیك بمیان آمدن کانسرریوی . Oat cell carcinoma, squamous cell از انواع هستولوژیك کانسرریوی اند که بیشتر بااستعمال سگرت بصورت مترافق بوجود می آید . در یکعده مردان و زنان که کانسرو حنجره ، جوف دهن و مری دارند بصورت اتفاقی معتادین سگرت اند . مصرف همزمان سگرت والکول رسیك بمیان آمدن این نوع کانسر هارا تشدید می نماید . برعلاوه کانسر مثانه کلیدها و پانکراکس نیز مترافق با مصرف سگرت می باشد .

۳ ـ امراض تنفسی : دود سگرت از جمله فکتور های مهم است که زمینه را برای بوجود آمدن امراض انسدادی مزمن ریوی (C.G.P.D) که عبارت از برانشیت مزمن و انفری است مساعد می سازد دریك محاسبه تخمینی ۵۰۰۰۰ وفیات از سبب COPD که در سال ۱۹۸۰ در امریکا بوقوع پیوسته تقریباً ٪۷۰ آن به استعمال سگرت نسبت داده شده و بسیاری این وفیات بایك عدم کفایه طولانی تنفسی متقدم مترافق بوده است . البته رقم این وفیات منوط است بوسعت و پیمانه سگرت که شخص درگیر آنست . مردان معتادین سگرت ۲۵ ، ٤۰ مرتبه بیشتر نسبت به کسانیکه سگرت کش نیستند رقم بلند وفیات را از سبب COPD دارند .

هر چند رقم وفیات COPD در نزد زنان معتادین سگرت نسبت بمردان کمتر است اما امروز این رقم در زنان معتادین سگرت سیر صعودی را می پیماید سرفه مزمن ، افرازات بلغم و کوتاه نفسی بسیار زیاد در نزد معتادین سگرت عمومیت دارد

معتادین سگرت نسبت بغیر آن یك تعداد تغیرات غیر طبیعی در تست های وظایف ریوی شان نشان میدهد که شامل پیمانه گیری قابلیت ارجاعیت الاستیکی ، بندش طرق هوایی کوچك و بزرگ - Ventilation perfusion mismatching و ظرفیت نفوذ ریوی میباشد . هم چنان یکتعداد تغییرات تیالوژیك خفیف نیز ممکنست در معتادین سگرت که سن ۱۹ ، ۱۳ دارند بمیان آید . زمانیکه یك مقایسه بین معتادین سگرت و آنعده از اشخاصیکه سگرت را ترك نموده اند صورت گیرد افراد دومی یك کاهش وفیات از سبب COPD ، یك تناقص وقوعات اعراض ریوی و بهبود وظایف ریوی را نشان میدهد .
مطالعات برطانویها این حقیقت را برملامی سازد که اندازه گیری منظم Forced Expiratory Volume (FEV) در سنین متوسط اشخاصی را که در آینده به رسیك بسیار بلند پیدا نمودن G.P.D مواجه اند نشان دهد توقف سگرت مخصوصاً در نزد این نوع مریضان بسیار با ارزش خواهد بود .
انشاق مزمن مخرشات ریوی و Ciliotoxine ممکنست زمینه را برای پیدایش G.P.D مساعد سازد .

مطالعات در مورد طرز تکون انفری این حدس و گمان را بوجود می آورد که سگرت سبب از دیاد Protcase ریوی گردیده که این انزیم بنوبه خود زیان کلیوی را می سازد . ناحیه اعظمی بندش در برانشیت مزمن قصباتی اند (Bronchioles) که قطر شان کمتر از 2mm میباشد و دود سگرت مترافق با Bronchciolisis و تزاید چسپیده گی مخاط قصبات میگردد .
در ایالات متحده امریکا نزد بسیاری افراد سگرت یك علت عمده G.P.D نسبت به فکتور های کسبی شغل و پیشه و محیطی می باشد هر چند چندین فکتور بصورت همزمان عمل می نمایند که شمار وفیات را از سبب COPD در یك تشوش نادر . Homozy gous a, - Antitrypsine dificiency سگرت تمایل به ساختن سریع Panacinar - Emphysema دارد هم چنان سگرت یك رول اضافی را در اشخاص Heterozygus برای این حالت مرض بازی می نماید .
مصرف سگرت مترافق است بایك تزاید وقوعات انتانات و مرگ از سبب Pneumania و انفلونزا ، اختلاطات بعد از عملیات و Spentancus pneume thorax نیز بیشتر در سگرت کشان

عمومیت دارد . بخاطر اینکه دود تنباکو ممکن است انسداد طرق هوایی را بیشتر سازد از مریضان ضیق النفس تقاضا گردد که سگرت نکشند .
Chronic laryngitis chrenci stcmatitis بیشتر نزد معتادین سگرت عمومیت دارد تا از غیر معتادین سگرت .
٤ ـ سگرت و حاملگی : در زمان حمل سگرت کشیدن تاثیرات معکوس بالای جنین بجا می گذارد . نوزادان ما دران معتاد به سگرت نسبت به نوزادان ما دران غیر معتاد در حدود 170g وزن کمتر را دارا می باشند .
سگرت کشیدن در دوران حاملگی سبب تزاید رسیك سقط بنفسه ، مرگ جنین و مرگ طفل جدید الو لاده میگردد البته این رسك در حمل هایکه از سبب بعضی فکتور های دیگر د چار مخاطره اند بیشتر است .
هم چنان سگرت کشیدن در دوران حاملگی ممکنست تاثیرات منفی را در دزرا مدت در مورد انکشاف جسمی و ذکایی طفل بار بیاورد .
٥ ـ سگرت و تشوشات معدی معایی : زخم معده و اثنا عشر در نزد زنان و مردان که معتاد سگرت اند وقوعات بیشتر داشته و فیصدی وفیات آن در نزد مردان معتاد به سگرت نسبت به

غیر آن بیشتر است . مصرف سگرت التیام زخم معده و اثنا عشر را بتاخیر می اندازد ، باعث نهی افرازات بی کاربنات پانکراس میگردد و مقویت معصره های مری معدوی و پیلوریك را تناقص میدهد .

انشاق دود سگرت بصورت غیر ارادی : هوای داخل اطاق و جاهای دیگر که فضای باز ندارد اکثرا توسط دود سگرت آلوده می گردد که بصورت غیر ارادی توسط اشخاص معتاد به سگرت و یا غیر آن انشاق میگردد . اکثر مواد آلوده کننده آتمو سفریك از جریان فرعی سگرت بمیان می آید ، این جریان جانبی حاوی غلظت بیشتر مواد ساختمانی سگرت نسبت بجریان اصلی بوده لیکن چون این جریان بیك وسعت زیاد باهوای خارجی رفیق میگردد معروض شدن به دود سگرت از اثر انشاق غیر ارادی نسبت به سگرت کش کمتر است . در ابتدا سگرت غیر ارادی یا Passive smoking که صرف سبب یك تخریش میگردد مثلا سوزش چشم ها ، احتقان انف . مگر بعد تر اسناد متراکم بدست آمده نشان میدهد که مریضان عرضی C H D و CGPD ممکنست سبب بمیان آمدن دوباره اعراض و علایم گردند . حتی کسانیکه اعراض ندارند و سگرت کش نیستند در صورتیکه به فضای آلوده بادود سگرت بصورت دوامدار معروض گردند ممکنست سبب اختلال وظیفوی طرق هوایی کوچك گردند مطالعات و تحقیقات که در جاپان ویونان صورت گرفته این حدس را بوجود آورده که Passive smoking رسیك کانسر ریوی را تزاید می بخشد .

متابلیزم دوا : موادیکه در ترکیب ساختمانی دود تنباکو موجود است سبب بمیان آوردن سیستم انزایمی میکرو زومل کبدی گردیده که در متابلیزم ادویه متعدد رول مهم را بازی می نماید بطور مثال چنین معلوم گردیده که دود سگرت متابلیزم Phenacetine Propoxyphene و Antipyrine را افزایش می بخشد . Half Life تیوفلین در نزد معتادین سگرت نسبت به غیر آن کوتاه تر است . در نتیجه سگرت کش ها دوز بلند تر Maintenance این دوا را ضرورت دارند با توقف سگرت تطابق دوا نیز ضروری پنداشته می شود .

انواع Smoking در دوران ۲۰ سال گذشته مقدار Nicotine, Tar که بمصرف سگرت در ایالات متحده امریکا ساخته می شود بیشتر از ۵۰٪ کاهش یافته است در سال ۱۹۸۰ هر سگرت امریکایی بصورت متوسط حاوی یك ملی گرام Nicotine , Tar 14, Cicotine ملی گرام Tar بود اگرچه یك تعداد ناچیز اسناد نشان میدهد که سگرت هاییکه دارای مقدار کمتر اند یك رسیك حیاتی بیشتر دارند ، انواع فلتر سگرت و سگرت هایکه مقدار کمتر Nicotine و Tar دارند اکنون ۹۰٪ ، ۵۰ فروشات سگرت راتشکیل میدهند . کانسرریوی از جمله امراضی است که بیشتر به تنباکو مرتبط بوده ، مصرف سگرت هایکه حاوی مقدار کم Nicotine, Tar باشد صرف رسیك مرض را کاهش میدهد که هر گاه باستعمال سگرت که حاوی مقدار بلند تر Nicotine, Tar باشد مقایسه گردد زیر باکسانیکه معتاد سگرت نیستند و یا آنرا ترك می نمایند مفاد آن اندك است . آنعده از معتادین سگرت از سگرت هایکه مقدار Nicotine tine tar آن کمتر است استفاده می نمایند و بعد هم یك مقدرا زیاد سگرت را مصرف نموده یا اینکه زود زود سگرت انشاق می نمایند و یا عمیق سگرت می کشند بصورت واقعی معروض شدن شانرا بمورد مضره تزاید می بخشد .

برعلاوه نگرانی در مورد یکعده مواد معطر که جهت تشدید پذیرش مصرف کنندگان سگرت مواد استفاده قرار میگرد و خصوصیات شان معلوم نیست ، موجودیت شان یك رسیك غیر قابل پیمایش را برای یك سگرت کش فعال و غیر فعال و جنین بمیان می آورد . کسانیکه سیگار میزنند و پیپ استفاده می نمایند معمولا مقدار کمتر دود را نسبت به سگرت کشان انشاق می نمایند این احتمالا مربوط به pH تنباکوی سیگار و پیپ است که مخرش جهاز تنفس است از این سبب شمار وفیات در نزد کسانیکه سیگار

و پیپ استعمال مینمایند نسبت به سگرت کشان اساسا کمتر است .

رقم وفیات سگرت ، سیگار و Pipe تقریبا برای کارسینومای جوف دهن حنجره و مری مساوی است بخاطر اینکه در اعضای مذکور معروض شدن به سگرت ، سیگار و Pipe مشابه است . رقم وفیات اکثر کسانیکه سیگار و پیپ استعمال می نمایند از سبب کانسر در نواحی دیگر ، COPD, CHD بطور چشم گیر نسبت به شمار کسانیکه اعتیاد به سگرت ندارند بلند نیست . لیکن معتادین سیگار و پیپ که آنها بصورت دوامدار و ثابت دود سگرت انشاق مینمایند ممکنست تاثیرات معکوس صحی را بمقایسه معتادین سگرت بروز دهند .

توقف سگرت : فشار های روحی اجتماعی انسان را به سگرت کشیدن رهنمایی مینماید مخصوصا در نزد ۱۹ ، ۱۳ ساله ها ، در مراحل بعدی حیات اعتیاد به دوا و فکتور های سایکولوژیك سبب حفظ دوام سگرت میگردد ، اکنون تخمین گردیده است که بیشتر از ۳۰ ملیون نفر در ایالات متحده امریکا سگرت را توقف داده اند بسیاری سگرت کشان سابقه این عمل را از سبب پرابلم های صحی که از سبب سگرت بمیان می آید ترك نموده اند . از نتیجه مشاهدات و تحقیقات مولف Hammend چنین معلوم گردیده که رقم وفیات مردانیکه روزانه بیشتر از ۲۰ عدد سگرت می کشند در ماهیکه دفعتا سگرت را ترك نمودند نسبت به کسانیکه به سگرت کشیدن دوام داده اند یك اندازه بیشتر است . از این لحاظ یك نزول تدریجی در شمار وفیات در نزد کسانیکه سگرت را توقف داده اند بمشاهده میرسد .

ده سال یا بیشتر بعد از ترك سگرت آنعده کسانیکه روزانه بیشتر از ۲۰ عدد سگرت می کشند شمار وفیات شان در حدود ۳ / ۲ کاهش یافته و شمار وفیات آنعده کسانیکه روزانه ۲۰ عدد سگرت و یا کمتر دود می نمایند تقریبا مشابه کسانی است که سگرت کش نیستند کسانیکه سگرت را توقف داده اند بصورت عملی بهبود عرضی فوری را مشاهده نموده اند هم چنان آنها بصورت متوسط بمقایسه سگرت کشان کمتر از ۵ پوند وزن گرفته اند .

در ایالات متحده امریکا در حدود ٪ ۸۰ سگرت کشان تمایل دارند که سگرت زدن را توقف دهند . پروگرام های گوناگون مربوط مراقبت خود شخص و پروگرام های تنظیم شده دیگر بدسترس است که بکمك این افراد بشتابد ، اینگو نه پروگرام های سازمان داده شده طریقه ها روش های متعدد را بکار می برند که شامل آموزش و رهنمایی ، مشوره ، کلنیك های بازگیری ، تغیر و تبدیل عادت Hypnosis حالات برگردانیدن Monitor تشخیص و تداوی دوایی . هر چند نتایج که از این پروگرام ها بدست می آید ارزش شان ثابت و یقینی نیست باوجود آن ثمر این پروگرام هایك رقم ٪ ۳۰ ، ۲۰ پرهیز سالانه را نشان میدهد . عود عمر مذکور معمولا درسه ماه اول بعد از

قطع سگرت بوجود می آید این پروگرام در صورت موفقیت آمیز پنداشته می شود که در جریان این دوره بحرانی سه ماه شخص را از سگرت کشیدن باز دارد .

تمام کسانیکه سگرت می کشند باید تشویق به ترک آن گردند مخصوصاً آن گروپ کسانیکه دریك رسیك بلند امراض مزمن ریوی ، امراض شراین اکلیلی و حاملگی قرار دارند . اطباء معتادین سگرت را که نزد شان مراجعه مینماید بطریقه های ذیل کمك نموده میتوانند :

۱ - بدست آوردن تاریخچه کمی سگرت کشیدن .

۲ - تشریح رسیك صحی سگرت بطریقه مناسب حال شخص .

۳ - تاکید در مورد مزایای که مترافق با ترك سگرت و یاتوقف آن به میان می آید .

٤ - به مریض مشوره داده شود که سگرت را ترك نماید .

٥ - مریض جهت اجرای یك پروگرام باز نگهدارنده حمایه و تقویه گردد .

آنعده مریضانیکه قادر نیستند و یا نمی خواهند که سگرت را توقف دهند باید کمك شود تا از سگرت هایکه در ترکیب آنها مقدار Nicotine, Tar کمتر است استفاده نمایند ، کمتر سگرت بکشند ، کمتر انشاق نمایند ، کمتر پف نمایند و یك بقیه طولانی سگرت بجا گذارند .

تقریباً جلوگیری مقدماتی سگرت در گروپ سنین طفولیت و کهولت ممکنست پروگرام بسیار موثر باشد . اشخاص جوان که نتایج سگرت را در برابر صحت شان درك مینمانید و آنهایکه مشکلات ترك سگرت را احساس می نمایند احتمال کمتر میرود که سگرت کش شوند و یا سگرت زدن را شروع نمایند .

توزیع تصدیقنامه های کورس

(بقیه ص ۳۴)

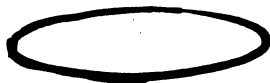
میتواند با اتخاذ تدابیر صحی از آن جلوگیری کند اما زورمندان وقدرت طلبان باساس حرص وآزشان نمیخواهند قسمتی از بودجه نظامی شانرا به صحت و سلامت جهانیان اختصاص دهند .

دوکتور فاطمی خطاب به فارغان کورس اساسی صحی گفت : مسئولیت شما تنها به رسانیدن کومك های اولیه خاتمه نمی یابد بلکه وظیفه شماست تا در پرتو ارشادات عالی نبوی (صلی الله علیه وسلم) مردم را به طرز وقایه امراض و طرق جلوگیری از بیماریها آشنا سازید .

دکتور فاطمی درین مورد برخی از احادیث نبوی را به ارتباط نگهداشت نظافت وپاکیزگی مثال برد وآنرا بحیث یك فرمان قابل اتنفیذ یادکرد .

رئیس انستیتوت صحت عامه در پایان بیانیه اش از مؤسسات (ایم ، اس ، ایچ) (M.S.H) و (AID) که با انستیتوت صحت عامه در پیشبرد پروگرام های تعلیمی کارکنان اساسی صحی مساعدت مالی وتخنیکی نموده اند اظهار امتنان وسپاسگذاری نمود .

ودر پایان محفل جوایز نقدی نیز به فارغان ممتاز کورس کارکنان اساسی صحی توزیع گردید .



روز سیاه ٦ جدی

نوشتهٔ "خرم"

امروز ٦ جدی است ، آری ٦ جدی آن روز بس ننگین و شرم آور یورش مستقیم اژدهای سرخ در سال ۱۳۵۸ بکشور عقابان تیز چنگال و به همین نسبت است که گرد هم جمع شده ایم . و این روز سیاه را که کشور معمور و آبادان ما در زیر چین تانك های روسی بخاکدان سیاه مبدل گردید تقبیح و نکوهش مینمائیم .

آری : روس ها باتمام قوت و افزار جنگی دست داشته بکشور ما حمله کردند ، شهر ها وقصبات کشور مارا به بیغوله وحشت زا مبدل کردند تا توانستند مردم را کشتند و به شهر ها واماکن ما آتش زدند ولی در نتیجه جز سیاه روئی و شرم ساری نتیجه ای بدست نیاوردند صدها هزارکشته از خود بجا گذاشته و هزاران تانك و صد ها طیاره و افزار و آلات جنگی را از دست دادند و سرانجام باخفت و خواری وطن عزیز مارا ترك گفته و دیگر خیال کشور گشائی را برای همیش از مغز های گنده خویش بیرون نمودند و اما این پیروزی برای مردمان مامفت و رایگان حاصل نگردید و بلکه به بهای خون یکنیم میلیون شهید اعم از پیر مردان ، زنان ، اطفال و جوانان گلگون کفن ما و بجاماندن پنجصد هزار معلول جهادی بدست آمد .

بلی : ای مجاهدین غیور : نتیجه پیکار بی امان شما و خون پاك برادران هم رزم شما روشنگر جهان تاریك کفر و کمونیزم گردید و صدای تکبیر الله اکبر شما و نغیر آزادی بخش تفنگ شما صفیر حریت و انسانیت را به جهان عرضه نمود . اروپا را بشور آورد و دنیا را تکان داد . همچنانکه پایمردی و ثبات اجداد و نیاکان سلحشور شما در او ایل قرن ۱۹ زنجیر های استعمار و استثمار را از پای ملت های شرق بدور افگند و طبل آزادی و استقلال را در ممالك آسیائی بصدا در آور د و افتخار لقب شکننده استعمار غرب را حاصل نمود . مجاهدین غیور و باشهامت امروز کشور ما فروغ گر آزادی اروپای شرقی گردید .

کاخ پوسیده نظام کمونیزم فروغلتید و آفتاب حریت و آزادی در پولیند و چکوسلواکیا تابیدن گرفت ، نیکولای چای یسسکو در محضر عام در چوك شهر بخارست اعدام گردید و دیوار آهنین برلین درهم کوفته شد و بدین ترتیب افتخار شکننده استعمار شرق را نیز بدست آورد .

این است معجزهٔ جهاد شما و نتیجه خون های پاك شهدای هموطن شما .

در جهان هیچ تحولی بمیان نیامده و هیچ انقلابی به ثمر نرسیده است جز آنکه پای اندیشه ای درمیان نبوده باشد . باری اگر این مامول در لابلای مسایل عادی محسوس نباشد بطور حتم در قبال تحولات بزرگ جهان که نقطه عطف و چرخش تاریخ محسوب می شود مصداق های از خود بجا مانده است . روی همرفته از بعثت حضرات انبیا علیهم السلام تا انقلاب های اجتماعی و سیاسی عصر همه و همه تابع همین اصل اند .

اگر تاریخ را به مفهوم تظاهرات بشر در قید زمان و مکان تعریف نمائیم پس مراد از تاریخ همانا

تاریخ انسان است و هر گاه انسان را بمعنای واقعی اش ارزیابی نمائیم انسان ماسوای اندیشه و کالبدی بی جانی نخواهد بود .

آری : اندیشه جهت دهنده و تعین کننده هدف است و هدف رهنما و تعین کننده مسیر انسان های اندیشمند .

روی همین حقایق تمام انقلاب ها و تحولات بشر بنابرخاصیت ایدیولوژیکی اش در شکل و محتوی از هم تفاوت هائی داشته اند .

بطور کلی بهرپیمانه ایکه ایدیولوژی عمیق و جذری باشد به همان اندازه انقلاب حاصله از آن عمیقتر جذری و دیر دوام خواهد بود .

از همین جا است که آئین پر جلال اسلام در طول سده ها و قرن ها شاهد قیام های بوده که در هیچ یك از ملل گیتی و مکتب های سیاسی و اعتقادی جهان نمیتوان نظیرش را سراغ نمود از نمونه های تمام عیار یك رستا خیز عظیم اسلامی یکی هم جهاد کبیر مردم مسلمان افغانستان است که برمبنای عقیده و ایمان به پابرخاست و اوج گرفت چنان او جیکه پوزه اهریمن وحشی و خون آشام روسیه را بخاکدان مذلت و خفت در هم سائید که مثالش را در هیچ قیامی و زمانی نمیتوان دریافت .

بنازم ایدیولوژی انسان ساز اسلام را که بیش از یکنیم میلیون حسین مشربان کربلای عقیده و جهاد از سرهای بریده و احساد در خون تپیده شان مناره های سترگ برپانمودند تانام پروردگار خویش را در اوج های عزت و حریت نگهدارند .

و سپاس خدای متعال را که در روشنائی پیکار حق علیه باطل افسانه فیلسوف نماهای پوچ مغز مادی را باطل نمود چنان بطلانیکه مجسمه های منحوس مارکس و لینن در چار راهی ها توسط خود پیروان مکتب مارکس وانگلس به آتش کشیده شد .

بحث و فحص و تحقیق و تتبع و ارزیابی همه ابعاد و زوایای این جهاد عظیم و کشف علل پیروزی مجاهدین قهرمان ماو شکست روسان سفاك حتی از حوصله سیمینار های خیلی ها وسیع و متعدد هم بیرون است . اما آنچه مسلم است این است که دنیا باید اعتراف کند که جهاد ملت مسلمان افغانستان یك انقلاب کبیر اسلامی برای قلع و قمع و محوفحص و نابودی استثمار و استعمار در سراسر جهان است .

به قول تاریخ نویسان یکی از ویژگی های انقلاب کبیر فرانسه آن است که تاثیرات آن صرف در محدوده یك خطه و یاکشوری محصور نماند . و بلکه اثرات آن برسایر ملل به مشاهده میرسد . و سر دفتر سرنگونی ها و نوید دهنده نظام جمهوری دراکثر کشور های جهان گردید و انقلاب اسلامی افغانستان را بدون جهت «انقلاب کبیر اسلامی» بائیست نامید که طومار کمونیزم را درهم پیچید و ملت های بی جان و مرده کمونیزم را روح آزادی خواهی بخشید .

جهاد ما بدان جهت کبیر است که افسانه ابر قدرت و شکست ناپذیری را برای ابد باطل نمود و طبل مارکسیزم و لنینزم و مایوئزم را از غوغا برانداخت و فلسفه جبر تاریخ و اصطلاح میان خالی انقلاب برگشت ناپذیری کمونیزم را ریشه کن ساخت . بلی ! جنگ نامتعادل ما باروس ها صرفاً یك جنگ عادی نبود بلکه در واقع جنگ میان دو عقیده و جنگ حق علیه باطل بوده است .

هان : سپاه رحمن برلشکر شیطان پیروز گردید و فروغ سنان و برق شمشیر مجاهدین ما سراسر اروپای شرقی را منور گردانید

وآسیا ی مرکزی را بشور آورد . این است انقلاب کبیر بمعنی واقعی و مفهوم حقیقی آن .

مادر ابعاد نظامی پیروزی چشم گیری حاصل نمودیم ولی حالا دریك مقطع خطیر و پرمسئولیت زمان قرار گرفته ایم که هرگاه جانب احتیاط را از دست دهیم کوچکترین اشتباه جبران ناپذیر خواهد بود .

ما این همه ویرانی وتلفات انسانی را برای حصول رضای الله تعالی و استقرار یك نظام اسلامی متحمل و مستقبل شده ایم و این آرمان وقتی برآورده خواهد شد که روح ایثار و از خود گذری را در خویش تقویت نمائیم و از افتراق دوری جسته و صفوف خویشتن را بیش از پیش بسیج ترو فشرده تر سازیم تا بقایای کفر و کمونیزم از کشور مارخت بربسته و حکومت عدل الهی در کشور عزیزمان بزود ترین فرصت مستقر گردد .

در این جالازم می افتند تا ازیك واقعه تاریخی مجاهدین کشور مادر جنگ های اواخر قرن ١٧ و ١٨ مختصرا گذارشی را به سمع شما برسانم .

در اثر بی اتفاقی ، علمبرداران جهاد ما بسرنوشت شومی مواجه شدند و آن اینکه حکومت بدست امیر دوست محمد خان افتاد ، علی محمد خان غلجائی در کوه پایه های نورستان مفرور گردید و جان سپرد ، دارائی و هستی نایب امین الله خان لوگری ضبط و تاراج شد و خود در سلول های زندان به خفت و خواری جان سپرد و میر مسجدی خان کوهستانی توسط یکی از گماشتگان امیر به شهادت رسید .

این صحنه در اخیر قرن هجده یکبار دیگر نیز تکرار شد بدین معنی که بازهم قدرت بدست امیر عبدالرحمن خان افتاد و علمبرداران جهاد بعین سرنوشت و از آن هم بدتر گرفتار شدند چه مرحوم ملاشك عالم به کوه های هزاره جات تبعید گردید و غازی محمد جان خان وردك و میر بچه خان کوه دامنی به نام دزد و رهزن توسط اسپ های چپر به مزار شریف درظرف سه شبانه روز منتقل گردید ند و بنام دزد و رهزن بدار آویخته شدند .

فاعتبر وایا اولی الابصار :

جهاد کی میکندو کامروا کی می شود !!!

بیدل علیه الرحمه میگوید :

سراپا تیغ جوهر دارم اما در کف گیتی - ندارم کار فرما حربهٔ نامرد را مانم

فقط گوئی که این شعر را در شان ملت مجاهد افغانستان سروده باشد چه همین ملت شجاع بود که از آن سلطان بزرگ محمود بت شکن استفاده کرد و اسلام را تاکرانه های بحرهند پخش و نشر نمود و سومنات را درهم کوفت .

ازین ملت محمود هوتکی استفاده کرد و تاج سلطنت صفوی را برسر نهاد .

این ملت را شاه اشرف هوتکی به کار انداخت وتاآستانه های مسکوقشون افغان به پیش رفت و خلاصه این ملت را احمد شاه ابدالی به کار انداخت و فاتح قاره هند و سرزمین های بخارا و نیشاپور گردید .

ما دریك مرحله بس حساس زمان قرار گرفته ایم زیرا اهل خبره و علمای کرام میدانند که مشکل ترین مراحل یك انقلاب همانا مرحلهٔ باز سازی است .

جهاد ، وقتی موفق است و مازمانی میتوانیم به ارمان حقیقی خود نایل آئیم که اهداف خود را مطابق به ارشادات دین مبین اسلام در کشور پیاده نمائیم و این مامول وقتی برآورده خواهد شد که همه

دست بدست هم داده و بایك صدا دریك جهت بسوی هدف مشترك كه عبارت از استقرار نظام اسلامی در كشور است به پیش رویم .

بایك تحلیلی از آغاز جهاد تاكنون به این حقیقت برمی خوریم كه كفر «امت واحد است» و بناء همه آنها بیك صدا مخالف بانظام اسلام اند ،

زیرا آنهائیكه تا دیروز آرزو داشتند روسها باذلت و حقارت شكست خورده از افغانستان خارج شوند امروز به هیچ صورتی نمی خواهند افتخار شكست و ذلت روسها به اسلام و مسلمانان منسوب گردد .

راه نجات از لابلای این همه توطئه ها و دسیسه ها و تهدید ها فقط اعتصام بحبل الله (جل جلاله) و استقامت به امر الله (جل جلاله) میباشد .

بیائید به خاطر خون های پاك یك و نیم ملیون شهید گلگون كفن كشور مان ، به خاطر نیم ملیون معلول جهادی بی دست و پا و به خاطر اشكهای مادران داغدیده و ناله های یتیمان آواره و خاصه به خاطر عزت و آبروی اسلام عزیز باهم متحد گردیده و در راه تشكیل یك حكومت اسلامی و آزادی كامل كشور عزیز به سوی مقصود به پیش رویم .

والسلام

زنده باد مجاهدین راه حق

در اهتزاز باد بیرق ظفر نمون اسلام در سراسر جهان .

(بقیه ص ٥)

مجله روغتیا

(نوشته مدیر مسئول)

های مرتبه طبی و فنی در انجام و انجاح امورات مربوطه و مرجوعه اقدام و وظیفه ایمان و وجدانی و انسانی خود شانرا صمیمانه اجرا نمایند تا نزد خدای رؤف و رحیم ماجور ورستگار شوند . والسلام علی من اتبع الهدی و مرگ برملحدان مستكبران و اعدای خارجی و داخلی مملكت عزیز و باشهامت افغانستان

در راه خدا دو كعبه آمد حاصل•یك كعبه صورت است و یك كعبه دل تابتوانی زیارت دلها كن•كافزون زهزار كعبه باشد یك دل .

اتحاد و

(بقیه ص ٣)

گردند .

اكنونكه شعشعه نظام دولت اسلامی و نور جهاد هر طرف پرتو افشان است كشور محبوب ما افغانستان در آستانه یك تحول عظیم انقلابی و اقتصادی قرار گرفته است و منظور ازین تحول آزادی میهن از تسلط ملحدان و كافران و نهضت و ترقی كشور عزیز ما افغانستان وسائر ملل محكوم اسلامی است ، یقیناً مثمر ساختن این تحول در موقف كنونی مستلزم اتحاد و اتفاق و ایثار و فداكاری های بی شائبه مسلمانان نستوه و باشهامت و تمام اقشار و طبقات جامعه ، خاصه اشخاص متدین ، منور و باوجدان كه توانائی معنوی ومدنی جامعه محصول اندیشه سلیم وصائب آنهاست ، میباشد .

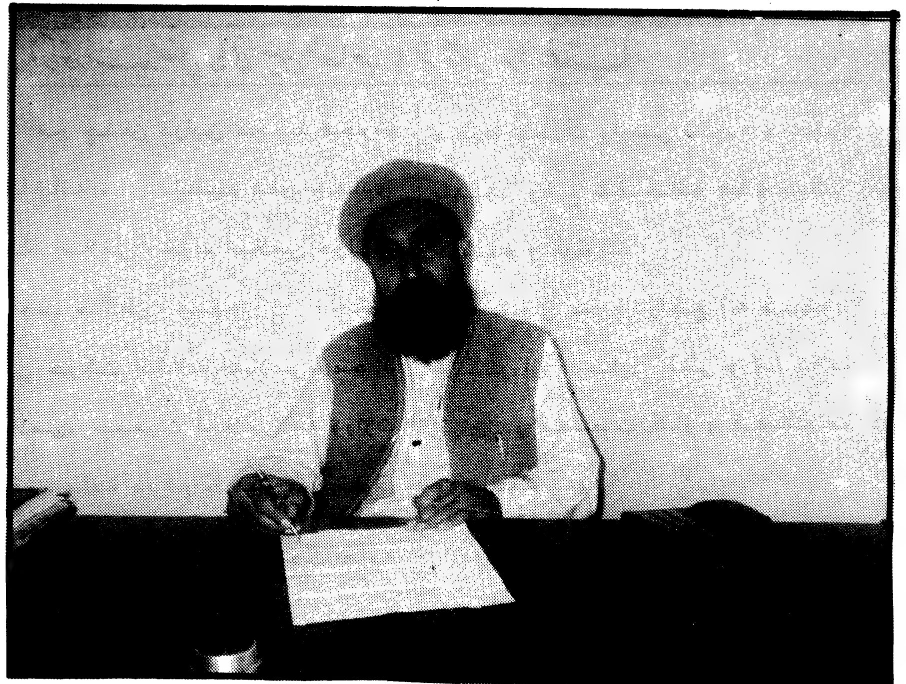
امیدواریم مجاهدین دین مبین اسلام و سائر مسلمانان ملت مؤمن افغانستان در نیل بآزادی مملكت خویش و سائر ممالك اسلامی محكوم و تحت اسارت بانیروی بزرگ اتحاد و اتفاق و یكدلی و یك جهتی ، تعاون و تساند رسالت دینی و وظائف اسلامی و ایمانی خود شان را صمیمانه انجام دهند و هر چه زور تر سرنوشت مملكت عزیز و ملت غیور افغانستان را برطبق آئین متین دین مبین اسلام و نظریات و آرای قاطبه ملت تعیین نمایند .

مصلحت نیست كه از پرده برون افتد راز

ورنه در مجلس رندان خبری نیست كه نیست .

مصاحبه با
دوکتور سید فضل ربانی
رئیس طب معالجوی

از عرصه هشت سال بدینسو در چوکات تنظیم های جهادی شفاخانه ها بصورت جداگانه تشکیل گردیده و فعالیت شانرا جهت تداوی مجاهدین و مهاجرین آغاز نمودند که فعالیت شان الی تشکیل حکومت مؤقت



اسلامی طور جداگانه جریان داشت . بعد از آغاز کار وزارت صحت عامه ، ریاست طب معالجوی در چوکات وزارت متذکره نیز به وجود آمد و تحت نظر ریاست طب معالجوی ، شفاخانه های مذکور طور منسجم فعالیت دارد . که در راس ریاست طب معالجوی برادر دکتور فضل الربانی قراردارد . وی از مدت یازده سال به این طرف به خدمت مریضان مجاهد و مهاجر قرار داشته و همواره بخاطر وضع صحی برادران مجاهد و مهاجر سعی نموده است و هیچگاه خستگی را به خویش راه نداده و همیشه آرزو دارد در راه طب و طبابت به خدمت مردم خود قرارداشته باشد . ما بابرادر محترم دکتور فضل الربانی مصاحبه انجام دادیم که به نشرآن میپردازیم .

سوال اول : لطفاً معلومات دهید که وظایف ریاست طب معالجوی چه بوده و دارای چه تعداد پرسونل میباشد ؟

ج ـ ریاست طب معالجوی وظیفه دارد تااهتمام صحت را در محیط هجرت و داخل افغانستان به عهدهٔ گیرد و به تداوی همه جانبه امراض بکوشد و طرق بهبودی را سراغ نماید .

گرچه متخصصین و پرسونل طبی به اندازه کافی موجود نیست باآن هم تا اندازه زیاد مشکلات را حل نموده ایم و در تلاش هستیم تاشفاخانه های بهتر و سامان آلات طبی خوبتر را بدسترس قرارداده زیرا از طرف روسهای بیرحم و

کمونستان دست نشانده آنها تأسیسات صحی ما مورد بمبارد مانهای وحشیانه قرار گرفته که به یاری خداوند جل جلاله متعال و به همکاری برادران مجاهد خویش دوباره این شفاخانه ها و کلینك ها را فعال سازیم .

سوال دوم : لطفاً توضیح نمائید که ریاست طب معالجوی چه وقت تاسیس شد . از انواع وسایل و پلان مربوطه معلومات ارائه دارید ؟

ج - ریاست طب معالجوی در اخیر ماه می ۱۹۸۹ تاسیس گردیده که الی یك مدت هیچ نوع سامان و وسایل و حتی محل اقامت در اختیار نداشت ، که بلاخره در ماه سپتمبر سال جاری از طرف وزارت صحت عامه محل اقامت سامان و وسایل مورد ضرورت تهیه و بدسترس اینریاست قرار گرفت که فعلا بصورت عملی به اجرای امور اقدام نموده است ، هم چنان احداث شفاخانه ها در داخل قلمرو مجاهدین افغانستان در نظر گرفته شده است ، چنانچه هیأت محترم وزارت صحت عامه نیز به لوگر . پکتیا ، میدان وردك اعزام گردیده بود . تا امکانات تأسیس شفاخانه ها و مراکز صحی را در حدود امکانات مالی مطالعه نماید .



دوکتور سید فضل ربانی حین مصاحبه با خبرنگار روغتیا

هم چنان دراین محیط هجرت شفاخانه های تنظیم های جهادی اتحاد اسلامی ، حزب اسلامی مولوی صاحب خالص . جبهه نجات ملی حرکت انقلاب اسلامی ، محاذ اسلامی وجمعیت اسلامی به وزارت صحت عامه مدغم گردید و مصارف مالی آن از طرف وزارت صحت عامه پرداخته میشود .

ریاست طب معالجوی سرپرستی شفاخانه الجهاد ، الهجرة والجهاد ، ترو ماسنتر ، شفاخانه شهید صفی الله شهید عبدالله روغتون ، شهید شفیع الله روغتون ، ابن سینا روغتون را به عهده دارد و از امور همه آنها چه در داخل قلمرو افغانستان و چه در محیط هجرت وارسی نموده و جهت بهبود وضع شفاخانه ها همیشه کوشیده و میکوشد .

سوال سوم : راجع به کمبود دوکتوران ، وسایل طبی و مشکلات تان در قسمت کار و فعالیت توضیحات دهید ؟

ج - در بخش کمبود دوکتوران ووسایل طبی باید تذکر نمایم که از اثر ظلم و ویرانگری روسها و کمونیستان درنده صفت و دست نشاندگان شان افغانستان به ویرانه تبدیل گردیده است و اطباء خدا پرست افغانستان طعمه امیال شوم ووشیانه کمونیستان شده اند طبعی است که افغانستان عزیز باقحط

الرجال و اطبای خدا پرست روبرو خواهد بود ، لاکن امیدوار به درگاه خداوند هستیم که جای آن عده را توسط سایر دوکتوران خدا پرست مملو سازیم هم چنان تا اندازه سامان و وسایل طبی در اختیار ما قرار گرفته و مشکلات ما را حل ساخته با آن هم هر آنچه در دسترس ما قرار دارد ازآن استفاده اعظمی می نمائیم و فعالیت دکتوران و تمام پرسونل ما به حالت عادی در جریان است مطابق پلان در تمام شفاخانه ها وظایف به صورت دقیق اجراء میگردد .

سوال چهارم : راجع به نقش یك دکتور جوان در شرایط امروزی معلومات ارائه نمائید ؟

ج : نقش یك دکتور جوان در مناطق ازاد باید که بدون هر نوع خصوصیت تبعیضی در راه معالجه برادران مستضعف خویش که در اثر بی رحمی های کمونستان ملحد و روسهای خون آشام الم برداشته باشد در راه معالجه و تیمار داری بخاطر رضای خداوند متعال بکوشد و هدایات را که جناب محمد «صلی الله علیه وسلم» در تحت این آیه کریمه (وتعاونو علی البر والتقوا ولاتعاونو اعلی الاثم والعدوان) بشتابند ، هم چنان تمام برادران دکتور ما حاضر به این هستند که در داخل قلمرو مجاهدین جهت تداوی و بهبود وضع صحی هموطنان خویش اجرای وظیفه نمایند .

سوال پنجم : نظر تان دربارهٔ آن عده دکتوران که هجرت می نمایند و با فامیل های خویش راهی ممالك غرب و امریکا میشوند چه بوده است ؟

ج : ما میگوئیم که باید سعادت خود را در ممالك غرب و امریکا واروپا جستجو ننمایند بلکه سعادت اطباء وفامیل های محترم شان در این است که به هموطنان مجاهد خویش که در محیط هجرت قراردارند شب و روز این برادران ما که از جانب طاغوت درنده جام شهادت بخاطر آزادی افغانستان می نوشند و الم بم و اسلحه روس را بخاطر تهدید نمودن پروانه گان الله اکبر و حریت مهد انقلاب اسلامی میبینند در معالجه این ها بکوشند و بشتابند کشور ما امروز به فرزندان خدا پرست ضرورت دارد و ماميگوئیم بیائید ای برادران این تجارت را برای یوم رستا خیز فراموش نکنید پاك نمودن خون و زخم های برادران مجاهد تان افتخار دنیوی و اخروی است خداوند «جل جلاله» عاقبت تعین میکند نه اینکه سفر های شما برادران به ممالك غرب و امریکا سرنوشت اخروی شمارا تعین می کند .

سوال ششم : درباره جلوگیری از امراض ساری اگر کمی معلومات دهید ؟

ج : جلوگیری از امراض ساری مستلزم کنترول طرق سرایت امراض ساری ، حفظ الصحه فردی و محیطی می باشد که کنترول طرق سرایت برای هر مرض بالخاصه است بصورت مثال ملاریا توسط پشه های ناقل از شخص مصاب به شخص سالم سرایت میکند اگر مجادله علیه ناقل یعنی پشه ملاریا به استفاده از طرق مختلفه چون سم پاشی (دواپاشی) استفاده از ماهی ها کمبوذیا وغیره صورت گیرد و آنعده که مصاب به ملاریا اند تداوی شوند میتوان از انتقال و سرایت ملاریا جلوگیری نمود ویا اگر به حفظ الصحه محیطی توجه شود مثلا آب ایستاده که در آنجا پشه ملاریا نشوونما کرده میتواند از بین برده شود کمکی است در اینکه پشه دیگر نتواند تکثر نماید . از طرف دیگر عامل عمده انتقال محرقه ، مگس ، دست های آلوده به مکروب محرقه ، مواد غذائی

آلوده است اگر مجادله علیه مگس صورت گیرد و به حفظ الصحه فردی توجه شود یعنی دست ها قبل و بعد از غذا بدرستی شسته شود از خوردن غذای آلوده جلوگیری شود از سرایت محرقه جلوگیری شده میتواند بصورت عمده برای جلوگیری از سرایت امراض ساری سه فکتور اساسی ذیل وجود دارد

١ - مبارزه بمقابل ناقل

٢ - مبارزه بمقابل منبع

٣ - تأمین حفظ الصحه فردی و محیطی

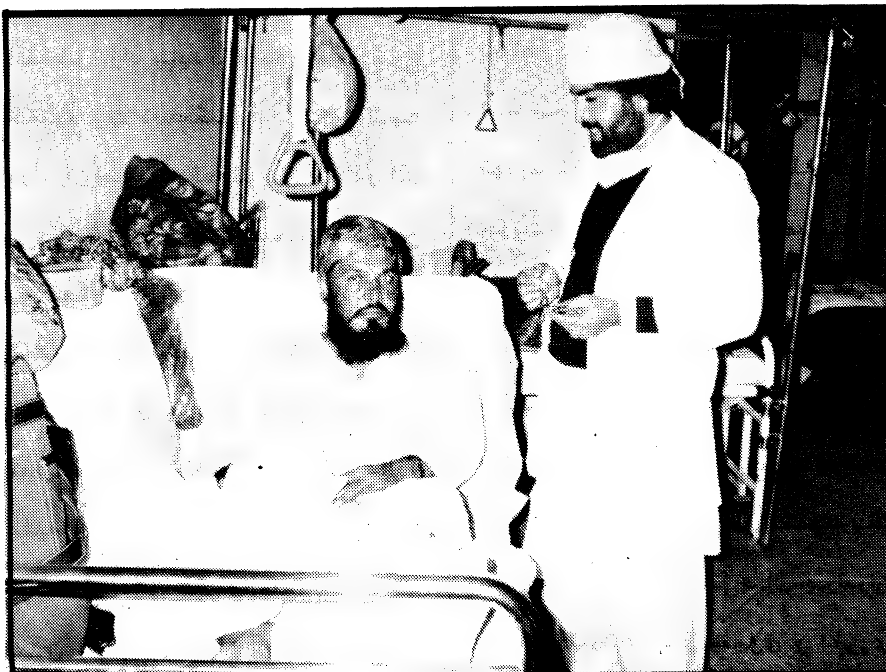
برای رسیدن به هریك از اهداف سه گانه فوق تاکتیك ها یا میتود های لازمی است که درین جا گنجایش بیان همه وجود ندارد بصورت خلص اگر به حفظ الصحه فردی و محیطی توجه شود بمقابل ناقلین مبارزه شود منابع مرض تداوی درست شود از سرایت امراض ساری جلوگیری نموده میتوانیم .

گفتگوئی با قوماندان محمد هاشم از ولایت وردگ

صبح ١٥ جدی ١٣٦٨ وارد شفاخانه ابن سیٔنا شدم تا مصاحبه ، را با چند تن از مریضان و دوکتوران ان شفاخانه انجام دهم بعد ازینکه با دوکتوران ان شفاخانه معرفی شدم از طرف دوکتور موظف داخل اتاقهای مریضان رفته توجه ام رایکتن مریض جلب نمود که از چهره اش دلیری ، شجاعت ، مردانگی ، غیرت ، شهامت ، امید و انتقام دیده میشد بعد از ادای سلام و احترامات خواستم مصاحبه ، را باوی انجام دهم که باپیشانی باز پذیرفتند انگاه چند لحظه باوی در گفت و شنود پرداختم که اینك در اولین شماره مجله روغتیا جهت نشر بخدمت خوانندگان گرامی تقدیم میدارم .

از برادر مجاهد قوماندان صاحب خواستم خود را معرفی نماید رشته صحبت را چنین دردست گرفت نام من محمد هاشم است مربوط تنظیم محاذ ملی اسلامی افغانستان میباشم که منطقه ماچك وردك میباشد خودم از یازده سال باین طرف جهاد مسلحانه را علیه رژیم مزدور شروع کرده ام از ان مدت تا امروز بصفت قوماندان در صف جهاد قرار گرفته ام تعداد گروپ ما به (٧٥٠) نفر مجاهد میرسد که قرارگاه عمومی ما چك وردك میباشد در نخستین روزهای جهاد علیه ملحدین از خود ولسوالی چك وردك جهاد مسلحانه را

(بقیه ٧٦)



داوښکواووینوانځورګر

لیکونکی: محمد صدیق پسرلی

شهکار ونه هغه هنرمندان خلق کولای شی چه د کوهستان د فضا غوندی پاکی، د کوهدامن د تاکونو په څیر فلسفیانه مستی، دغرونو درنښت، دلمنو دوړ موسبکروحی، د پلنو د ښتونو پراخ دلی د دنګو څو کو د عقابانو په شان د خیال و چتوالی، د نیلاب او دکنړد سیندونو په دود شور جذبه او تحرک ولری.

استاد دا هر څه لرل. علاوتاً زړه ئې دپټ سوز آتش فشان، دښکاره فریادونو نیستان او د داغو نولاله زاروو.

چه د وطن نوم به یاد شوبې اختیاره به ئې غتې غتې او ښکی په سپینه ږیره را ماتی شوې، چه د جهاد خبره به را مینځ ته شوه د حسرت او ښکو به ئې په ګریوان کی لاری جوړ ولې دا ځکه چه د عمر تیریدو او د بدن کمزوری له عملی جهاد څخه محروم کړی وو. همیشه به لاس په دوعا وو خو چه سنګرونو ته ئې د تللو قدرت په ځان کی نه لید ویل به ئې.

ای دست د عابشکن و در خالك فروشي: تا چند برم خجلت این بی ثمری را؟

استاد په شلمه سدۍ کی د دری ژبی تر ټولو ستر او نومیالی شاعر وو، برسیره په نظم په نثر کی ئې هم ګڼ کتابونه لیکلی دی چه هر اثر ئې د ادب په تاریخ کی بیل ځای لری.

د استاد نثرونه د «بیهقی» یاد تازه کوی او نظمونه ئې څه ووایم چه له چا څخه متاثر دی؟ ښه به داوی چه ووایم چه په شعر کی د ګوښی لاری او ځانګړی اسلوب خاوند وو. دا ځکه چه کله به د «مولوی» سوز او حال د «فرخی» په درنه او په عین سادګی کی په پخه لهجه ور څخه اوری، کله به د «مسعود سعد» دزړه فریادونه د «نظامی» په انداز در اوروی، کله به ئې د «سعدی» تجربې د «اقبال» له اندیښنو سره اغږلي وی یعنی استاد د عراقی سبك حال او خیال د هندی سبك له جدت او مضمون آفرینۍ سره یو ځای کړی د خراسانی سبك په پخه ـ درنه او مستحکمه. ژبه ئې دوخت ترجمانی ور په غاړه کړې ده، د استاد کمال په دې کی دی چه له ټولو سبکونو ئې د هغوی ښیګڼی او ښه ممیزات خپل کړی دی او بیا ورباندی دوخت ترانې وائی.

استاد تخمیناً څه د پاسه نیمه پیړۍ د ادب په شپیلۍ کی په ډیر قوت پوکلی دی او یو عمرئې دزړه په وینو دهنر څراغ بل ساتلی دی په دې کی شك نه شته چه د هرات له هغې ځلندی دورې را وروسته چه «جامی» او میر علی شیر نوائی» ئې سرسترګی وو په افغانستان کی د دری ژبی شاعری تقریباً دا بتذال سرحد ته نژدې شوې وه، په هره سدۍ کی ئې ګڼ شاعران راغلی او تللی دی چه ځینی ئې حتی د ملك الشعرائی په القابو هم ملقب شوی دی خوجدت ابتکار ـ او زړه راښکون

په یوه کی هم نه وو څو چه د «استاد خلیل الله خلیلی» زړه او ذهن په کار بوخت شول، استاد پخپله هم په دې پوهیدو چه د دوی ستونځی باد نه وړی اوتش د خپل وخت محافل نه تودوی بلکه په داسی بذرافشانۍ لګیادی چه ثمر به ئې ترپیړیو پیړ یو لاس په لاس ګرڅي لکه چه وائی :

باسخن، این نوشداروی حیات

خویشتن را جاودانی میکنم

د استاد پخې قصیدې، له مطلبه ډکی څلور یځی، خوږې ترانې، مستانه غزلی، له و یاړه ډك نظمونه، هریو په خپل ځای د ستاینی او ساتنی وړدی خو کوم سوز او درد چه ئې د ژوند په وروستنو نغمو کی دی نه د دوی په خپلو پخوانیو آثارو کی لیدل کیږی، نه د بل چا.

هغه ساندی چه دوی د خپل سوځیدلی باغ و بڼ، تباه شوی اولس او وران شوی وطن له غمه د غر بت په دوران کی ویلې دی، هغه سرو دونه چه داوښکو او وینو په سیلاب کی ترې اوریدل شوی دی؛ هغه شعرونه چه د بیکسۍ، بی وسۍ او پردیسۍ دردونو وربادندی انشا د کړی دی یقین لرم چه د پیړیو په تیریدو سره به بې ارزښته نه شی بلکه د نورو نفیسو آثارو په څیر به ئې قدرو قیمت لا ډیر شی.

په روان جهاد کی افغانی شاعرانو په شل ګونو رسالې او مجموعې خپرې کړې او ممکن ډیری به لا چاپ ته تیاری وی په زرګونو نظمونه وویل شول او ډیر شعرونه خپاره شول خو که د چا خوانه بدیړی د ټولو معنوی درنښت یوې خوا ته د استاد «اشکها و خونبها» بلی خواته سره برابر دی.

«اشکها و خونها» د استاد د دری یم د یوان چاپ شوی شعرونه دی، په دی قیمتی اثر کی د «ماتمسرا» په شعرونو علاوه د دوی ځینی نور را وروسته نظمونه هم راغلی دی چۀ فرد فرد او بیت بیت ئې د افغانستان د درد یدلی اولس د غمونو، دردونو، او ورسره د مجاهد او مومن قوم د میړانی، غیرت او بې لوثه قربانۍ تعبیر او تفسیر دی.

استاد له څأن سره شاعرانه فطرت، عارفانه جذب، او حکیمانه افکار را وړی وو، چه لاړ بیاهم یواځی نه وو یو ګلستان لطف، یو نیستان فریادونه، او یو لاله زار د اغونه ئی ورسره یو وړل.

د ژوند په لومړیو کلونو کی د کوهستان ناز ولی خانزاده په یوه شپه کی د پلار سیوری، د کور غیږ، د خانزادګۍ حیثیت، هستی، دارائی، ناز، نعمت او ټول هغه څه چه یو ماشوم ورپوری زړه تړلای شی له لاسه ورکړی وو، خو په ځای ئې یو دردمند زړه، حساسه طبعه او د شعر ملکه و موندل چه وروسته ئې د استادی لوړ مقام ته ورسا وو او دومره ئې مشهور کړ چه د هند له هغو څنډو تر قاهری پوری یعنی د ګنګ له غاړو د نیل تر ساحل پوری ئې په ادبی محافلوکی حیثیت منلی شوی وو. د ژوند په وروستۍ لسۍ کی ئې د «نیلاب» غاړه د «خواجه صفا» لمن د «عاشقانو عارفانو» زیارتونه، د «استالف» ننداری، خلاصه وطن، د وطن ښیرازی، د یو آزاد انسان حیثیت او د خپلی ملی جنډې سیوری له لاسه ورکړ. دا غمونه داسی غمونه نه وو چۀ زغملی شوی وای، دا غمونه دومره ستر او دا مصیبت دومره عظیم وو چه په استادئې هغسی ساندی وویلی چه بیا به کله چا نه وی ویلی. که څه هم د استاد ټول آثار استادانه دی د هنر په تول پوره خیژی خو د غربت د دورې شعرونه ئې له دې امله چۀ د ډیری غظیمی فاجعې

عکاسی کوی طبعاً ډیر مؤثر او ډیر مهم دی . چه هربیت ئې لولې یقین به دی شې چه د افغانستان د لویشت لویشت مځکی او فرد فرد غمونه ، دردونه او وربانډی راغلی مصیبتونه ئې په پوره توگه درك کړی او انځور کړی دی .

زما زړه ډیر غواړی چهٔ داستاد له دغو سوځنده شعرونو چهٔ څه ما محسوس کړی دی په تفصیل وړغیږم خو له یوې خوا د استاد هربیت اثر بخښونکی دی او هر فرځئې د یوه لوی غم ترجمانی کوی له بلی خوا د حضرت مولوی معنوی په قول زه «گنگ خواب دیده» یم او یو گنگ به له خپلو محسوساتو او مکنونا توڅه وویلای شی ؟

استاد پخپلو نظمونو کی د یو مظلوم او په وینو کی غرق اولس وینـد وی دی . د یوه سوی بڼ او نړیدلی هیواد د حال احوال ښکار ندوی دی ، د بی شمیرو بورو ، ورارو ، کونډو ، رنډو ، د سویو زړونو فریاد رسان دی . د لکونو یتیمانو د اوښکو او سیلیو مفسر دی ، د سروسرو پر هرونو له سویو څړیکو ږغیدل ، د لوگومینو ، نړیدلو کیږدیو او میراث شویو وربلونو انځورونه د هرچا کار نه دی ، د استاد تند احساس ، لوړ خیال ، پراخ نظر ، او نازك زړه ئې تصویر و لای شی .

د بی وطنی په درد د هغه څوك وږغیدلای شی چه د وطن مینه ولری او د آزاد وطن په قدر او قیمت پوهیږی . استاد که په سفارت کی وو ، که په غربت کی ، که د «د جلې» په غاړه وو که د «مدیترانې» په ساحل کی ، په پیښور ، یا «اسلام آباد» کی وو که د «سپینی مانۍ» سیوری ته ، که د مهاجرو د خړ کیمپ په مینځ کی ، که د «آزادۍ د مجسمې» خوا ته ... هر ځای ئې خپل وطن او د خپل وطن فراق او د خپل اولس غمونه ژړلی دی . دوی ته حتی د طوبی توسیوری هم د خپل آبائی وطن د ولی سیوری ښه ښکاریدو او ساه ئې وربانډی جوړیدله ، لکه چه وائی :

هرگز ننمایم هوس سایه طوبی
تا یاد کنم سایه بید پدری را
گرچه دورم از دیار خویشتن
در خیالش زندگانی میکنم

کله چه د ثور خونړۍ کودتا په وطن اور بل کړ او د خدای جل جلاله د لاری خلکو ته په کی د پاتی کیدو امکانات له مینځه تلل استاد په «بغداد» کی دافغانستان سفیر وو اندیښنو واخیست ، فکر ئې وکړ چه :

کنون چه چاره که برروی آن زمین خدا
برای عرض دعا جای جبهه سائی نیست

سفارت ته ئې شاکړه او آوارگۍ ته مخه ، خو د بیوطنه آواره لپاره د خدای په ارت جهان کی ځای چیرته دی ؟ وائی :

گر برزمین نهم سرکو گوشهٔ فراغی
ور برفلك گریزم اسباب و نردبان کو ؟

حساس شاعر هغه بې حسه او بی روحه بنیادم نه وی چه ژوند دروزی لپاره غواړی او چه چیرته ئې ښه وی هلته ئې شپه وی بلکه عزت ، آبرو او دزړه سکون غواړی چه دا د نورو په غلامی یا په بیوطنی او بی هوویتی کی نه میسریږی . له استاد سره مینه وه ، معنویت وو ، ارمانونه ئې لرل او د افتخار ژوند ئې غوښت ځکه نووائی :

دل من ، ما من من ، عشق وطن ، خانه من
نیستم مرغ که در هر چمنی لانه کنم

د لویو غرونو باز او د هسکو څو کو په ناسته روږدی عقاب همیشه

خپله نشمینگاه غواړي ، په هره ونه او هره څانګه ځاله نه شي زدولای ، څلور کنجه دنيا ئې وکتله خوزړه ئې هیڅیری هم نه کیسناست ، د هندوکش د غرونو څو کی ئې ترزړه ختلي وې يو ځای ئې هم آرام نشو موندلای .

عقاب قله نشین دیار خویشتنم
به لانه که نشینم ؟ به کوهسار که نالم ؟

زړښت له یوی خوا ، ناروغی له بلی خوا ، د پردیسۍ او بیوطنۍ غمونه ، حسرتونه له بله طرفه د استاد زړه او تن ورسولول او صبر او استقامت ئې ورڅخه توږل چه وائی :

مرا مصایب پیری و در د بی وطنی
نموده میخ بسان چراغ دیواری
چراغ گفتم اما چراغ بی نوری
که مدتی ست شد از صرصر ستم تاری

بل ځای وائی :

خدایا پیری و آوارگی در دد گردارد
که مرغ آشیان گم کرده وقت شام می لرزد

د یو دوست په ځواب کی چه د دوی حال ئې پوښتلی وو دسوی زړه له سره تنوره برغولی وچتوی او داسی لمبی تری را باسی :

از من آواره پرسیدی که من در چیستم
زین سوال ناموجه روز ها بگریستم
حسرتم ، داغم ، غمم ، خون و سرشك و ماتمم
غیر ازین نامی نمی یابم که گویم کیستم ؟
کشورم در اشك و خون من لاف هستی ایدریغ
دوستان من نیستم ، من نیستم ، من نیستم

کله کله په استاد باندی دا غم دومره غلبه کوی چه د اظهار لپاره ئې جملې او کلمې غیر کافي ګڼی ، او شکی ورته سرې شکاریږی او په خپل فریاد کی هغو مره زورنه وینی چه لازم ئې بولی ، په خپله روانه طبعه اورسا بیان دا باور نه لری چه دده دزړه دردونه به بیان کړای شی ، له بلی شمی څخه دشمی ژبه غواړی چه داور په ژبه فریاد وکړی او ناله ئی لکه دشمی لمبه نوره هم سوځونکی وی :

ای شمع به شب های غم از گریه چه حاصل ؟
بگذار بنالم به زبانی که توداری

استاد په خپلو پخو نظمونو کی د شهیدانو ، مظلومانو ، کونډو ، رنډو ، بورو ، ورارو د سویوزړونو فریادونه را نغښتی دی ، د وطن بربادی او د وړوزړو د وحشیانه او ظالمانه قتل عامونو د استانونو ته اشاره کوی ، دورکو ، بیوطنو له پریشانۍ ږغیږی ، د اوښکو او وینو په تالاوونو کی د پټو حسرتونو فلمبرداری کوی . د نمونی په توګه ئی صرف دا څو بیتونه له یوې اوږدې منظومی څخه را اخلم :

جهان تاریخ مارا چون نگارد
یقین دارم باشك و خون نگارد
سراسر خاك مارا خون گرفته
شهیدان قباگلگون گرفته
نیا بدکس درین کهساریك سنگ
که از خون عزیزی نیست گلرنگ
نه بیند کس درین کشور زمینی
که تر نبود بخون ناز نینی
نه بیند کس درین کشور سرائی
که از ماتم در آن نبود صدائی
درین گلزار گلبرگ تری نیست
که تر باشك چشم دختری نیست
هر آن بادی که می خیز د سحر گاه
بمرگ بیگناهان ست همراه
صدائی گر بر آرد مرغ شبگیر
نباشد جز صدای بند و زنجیر
ازان رود خرو شان کف آلود

بجای موج خیز د آتش و دو د
اگر گوشی نهد کس بردروبام
فغان بوم مرگ آید بهر شام
زابر مانمی بارد بجز سم
زخاك مانمی روید بجز غم
ویرونه او مصیبتونه لکه وینه زړونه خوری اوتاب و توان ئې له مینځه وړی ، غم چه په سړی و غمیړی وینی و چوی ، زړه مړاوی کوی ، روح وژنی او او ښکوته د بنو پرسر د حرکت توان نه ورپرېږدی ، استاد دغه حال داسی ژاړی :

دررگم خون ، در برم دل ،
درتنم جان مرده است
وای برمن طفل اشك من بمژگان
مرده است
تیره روز یهای ما پایان ندارد
اید ریغ
در سپهرما مگر خورشید تابان
مرده است
جای لاله خون د مد درکوه و
صحرای وطن
آه ، پنداری چراغ شاهمردان
مرده است

استاد له خپلو ملی افتخا را تو سره ډیره مینه لرله ، تر دې حده ، چه په دومره عظیم مصیبت کی هم هغه ویاړونه او افتخارات نه هیروی ، وطن ئې دویاړونو ځای دی ، د وطن په دره دره او مزل مزل کی د تیرو افتخاراتو نخښی نشانې وینی ، نه غواړی چهٔ حتی په مړینه هم د ویاړونو له کشوره بهر او له خپلو تاریخی افتخاراتو بیل وی په یوه سپځلی نظم کی چه په سوچه پارسی ئې ویلی دی په و یاړمنی لهجې او متینی ژبی داسی وائی :

میهن ایزد ازمن اگر جان ستاند
در آنکشور را د مردان ستاند
در آنجا ستاند که زادم زما در
در آن زادگاه بزرگان ستاند
در آنجا که ستوار کوه بلندش
گروگان زخورشید تا بان ستاند
درخت کشن شاخ گردون
شگافش
کلاه بزرگی زکیوان ستاند
در آنجا که جنگنده مرد دلیرش
زجنگا وران خود و خفتان ستاند
به توفنده دریا زکام نهنگش
بسر پنجهٔ خشم دندان ستاند
زچنگال شاهین به نیروی بازو
دل گرم خونین مرغان ستاند
در آنجا ستاند که یکتا پرستان
سر از پیکر بی خدایان ستاند

دیوی آو اوښکی له خولې داسی وائی :

من دختر عقابم و فرزند کوهسار
مادر مرا به خوابگه شیر زاده
است
از بوسه گاه چشمهٔ خورشید
داده شیر
در جرقه های تابش شمشیر
داده است

په دومره علاقه برسیره چه استاد ئې له خپل گران وطن سره لری خو چه کله په آوارگی کی د وطن مصیبت بارحال ته گوری او د خپل اولس له بدمرغیو خبریږی ، اوری چه د وطن دره دره د بیگناهو وروزړو پهپاکو وینو خړو به شوه او گټه گټه ئې د ده د توریالیو عزیزانو په وینو سرې دی . وصیت کوی چه ما په وطن کی مه ښخوئ زما د ښخو لو لپاره د وطن دردمند او پر هر ژلی زړه مه څیریځ، وطن می سخت رنځور دی ، په زړه ئې ډیر پرهرونه دی ، په پرهرونو ئې مالگه مه دوړوئ ، مامه وروړئ او زما له کبله ئې په ستړی زړه بل پیټی مه وراړوی :

چون به غربت خواهد ازمن پیك
جانان جان گرفت
جا دهیدم در کنار تربت آوارگان
گورمن در پهلوی آوارگان بهتر
که من
بیکسم ، آواره ام ، بی میهنم ،
بی خانمان

همچومن اینجا بگورستان غربت خفته است
بس جوان بی وطن ، بس پیر مردناتوان
کشورمن سخت بیمارست آزارش مده
زخمها دارد نمك برزخم آن کمتر فشان
داغها دارد منه برسینه اش داغ دگر
دردها دارد دگر برپیکرش خنجر مران
ملك یزدان ست هر جا باز تابد آفتاب
شهر انسان ست هر جا جلوه دارد آسمان
رقص رقصان از لحد خیزم اگر آرد کسی
مشت خاری از دیار من برسم ارمغان
ای وطندار مبارك پی اگر اینجارسی
جز خدا و جز وطن حرفی میاور برزبان

استاد د خپلو تش لاسو ، بی وزلو او محرو موخلکو په توره ، میرانه او سرښندنه هم ډیر مباهات کوی :

سپاه ملت افغان سپاه رحمن است
سپاه رحمن بر فوج کفر گردد چیر
سپاه ملت افغان سپاه آزادی است
که پنجه کرده فرو درگلوی دیو شریر
سپاه برهنه پائی که در سراسر عمر
نموده تر به سفالینه جام نان شعیر
بجای باش سربرنهاده برسر سنگ
بجای بستر سر برنهاده روی حصیر
کنون نگر که زده صف میان آتش و خون
به جنگ دشمن اهریمن جهان تسخیر
این سپاه بی صلاح برهنه پای دلیر
این شهان بی کله ، فرماندهان بی سریر
جنگجویان دلاور ، مادران شیر گیر
نوجوانان وطن این قوم ذلت ناپذیر
ایها الاز هر به خون خویش بازی میکند
پیش تاریخ ملل گردن فرازی می کند

بالاخره استاد په غربت کی د وطن د آزادئ ارمان له ځانه سره یو وړ او د ورکو ، بې وطنو په خواکی ، د خپلو شهیدانو په څنګ کی خاوروته و سپارل شو ، د خوشحال بابا په دې توصیئ :

هدیره ئې د شهید په څنګ کی بویه
هرسړی چه مړپه توره د بیلتون شه
روح ئی ښاده او نوم ئی تلپاته غواړم .



فعالیت های صحی وزارت صحت عامه در ولایت کندز

دوکتور محمدعلی دردمل
رئیس صحت عامه کندز .

ولایت کندز که از مهمترین ولایات سمت شمال شرق کشور میباشد همیشه گهواره مردان راه حق بوده وندای حق را بلند نموده بالفعل در جهاد مقدس علیه کفر مبارزه خستگی ناپذیر نموده است که قوماندانان بر جسته وفعال مسلمان ولایات کشور مانند ارباب غلام حیدر خان شهید ، صوفی سرور شهید ، سیدجان شهید ، ضابط سهراب شهید ، وحاجی محمدهاشم شهید وبالاخره قوماندان مبارزآمر غلام شهید نمونه از جهاد مردم شریف این ولایت میباشد . شما میدانید جایکه جنگ ومبارزه است البته از خود کشته شهید وزخمی بجا میماند ، زخمیان محتاج به ادویه وداکتر میباشد .

بیایید ببینیم که در ولایت کندز قبل از ماه جوزا سال ۱۳٦۸ قطعا داکتر طب وجود نداشت صرف چند نفرکه از کورس سه ماه و ششماه فارغ گردیده بودند که بخش جراحی وبخش داخله را پیش میبردند شما قضاوت نمایید که وضع صحی در آن ولایت بکدام حالت در جریان بود خلاصه داکتر موجود نبود اما ادویه بدسترس ما قرار داشت بعد از توجه خاص محترم دانشمند وزیر صاحب صحت عامّه از نظر وظیفه ایمانی ووجدانی و طبی باید داکتر به ولایت کندز اعزام گردد ولی متأسفانه کسی حاضر برفتن در ولایت مذکور نگردید بنده تنها بحیث رئیس صحت عامه آن ولایت اعزام وبتاریخ ۲٤ جوزا سال جاری اشغال وظیفه نمودم البته در ولسوالی خان آباد بعد از مشوره با آمرین جهاد ولایتی تنظیمهای مختلف کندز شروع به فعالیت نمودم که روزانه در حدود اضافه از ۳۰۰ نفر مرد ، زن وطفل جهت تداوی مراجعه مینمایند که مطابق پلان درج پولی کلینك میباشند خلاصه تا (۲۰) میزان بتعداد (۱۸٤۷۵) نفر تداوی گردیده وادویه لازم توزیع شده است وتقریباً در حدود ٤۵۰۰ نفر معاینه گردیده ونسخه بازار برایشان داده شده است .

درطول این مدت (۱۱۰) کیلوگرام



شفاخانهٔ ولایت کندز

ادویه از طریق شفاخانه توزیع گردیده است همچنان بتعداد (۳۸) نفر مریض داخل بستر گردیده که ازان جمله (٦) نفرآن داخله بوده ومتباقی آن مجروحین جهاد بوده یعنی مریضان جراحی میباشد که از جمله مریضان جراحی بعد از عملیات از اثر نداشتن خون از کم خونی فوت نمودند وباقی مریضان صحت یافتند . همچنان هیأت صحی این شفاخانه ازولسوالی های حضرت امام ، ولسوالی دشت ارچی واز قریه جات گل تپه دیدن نمودند ودر ضمن مریضان را معاینه وتداوی نموده اند وفعلاً در شفاخانه ولایتی کندز مقیم خان آباد دو نفر داکتر (۱۲) نفر نرس ودو نفر مستخدم اجرای وظیفه مینمایند که دراین نزدیکی ها شفاخانه (۱۵) بستر ولایتی کندزاز مقام محترم وزارت صحت عامه پاس گریده سامان ولوازم آن بریاست مربوطه تسلیم داده شده است بعد از اخذ مقدار ادویه وغیره ضروریات طبی بولایت کندز منتقل وبه فعالیت آغاز خواهد نمود و در خدمت مجاهدین ومردم مسلمان آن ولایت قرار میگیرد .

این اولین ریاست صحت عامه سمت شمال میباشد که بداخل ولایت کندز شروع بکار مینماید ولی با ایمان قوی عقیده داریم که یکی پی دیگر شفاخانه ها در ولایات ازاد ومستقل مایان افتتاح خواهد شد .

اهمیت ویتامین سی

رول ویتامین سی در عضویت وعوارضی که از سبب فقدان آن در بدن بوجود می آید

۱ ـ ویتامین C :

ویتامین سی یا سکاربیك اسید که نقش بسیار عمده واساسی را در بروز عکس العمل عضویت مقابل فشارها وخستگی های شدید جسمی عهده دار میباشد همچنان در تأمین وتشکل غضروف ساختمان های بین الحجروی نشونمای استخوان ها دندان ها وساختمان نسج کولاژن که در ترمیم والتیام جروحات وقرحات اهمیت خاص وبه سزا دارد تشکیل داده است بالاخره مقاومت بدن را مقابل انتانات زیاد می سازد

منابع غذائی این ویتامین را مالته ، نارنج ، لیمو ، بادنجان رومی ، مرچ شرین ، دولمه ، مرچ تند مرچ سیاه ، انگور ، توت ، وتمام سبزیجات که دارای برگ سبز میباشد مانند ، کرم ، شلغم ، پالك ، کاهو ، وغیره تشکیل میدهد دراثر طبخ کردن (پخت وپز مواد غذائی) وتماس مواد باظروف مسی مقدار ویتامین سی تنقیص می یابد .

کمبود این ویتامین سبب مرض سکروی می گردد که اکثراً ازسبب گرفتن مقدار ناکافی اسید اسکاربیك بوجود می آید مخصوصا در نزد اطفال که تغذی نادرست وفورمولیر میشوند همچنان نزد زن های بیوه وسال خورده نیز زیاد تر واقعات آن دیده شده است .

اعراض وعلایم : التهاب تورم وخون ریزی بیره ها تأخیر نشونمای استخوان ها در اطفال پوندیدگی وتورم مفاصل نازك شدن استخوان ها ، کم خونی ، لق گردیدن وافتادن دندانها ، خستگی های شدید نزد اطفال کوچك خون ریزی های معده ، روده ، استفراقات خوندار ، استفراقات شدید در زمان حاملگی ، ازبین رفتن جنین در رحم مادر ، خون ریزیهای جهاز بولی تناسلی .

قرحات معده واثنا عشر ، کرم خوردگی دندان ها . توصیه آن یك جا باانتی بیوتیك ها ، سلفامیدها ودر امراض دوا مدار طرق تنفسی نیز مانند توبرکلوز ، برانشت سینه و بغل که سبب سرعت بخشیدن شفای مرض (ص ۹۰) شده و مریض را صحت یاب میسازد .

دافغانستان جهاد او پاکستاني ډاکټران

د نوای وقت ورځپاڼی په خپله یوه وروستی گڼه کی د «افغان جهاد او پاکستانی ډاکتران» تر عنوان لاندی یوه سرمقاله خپره کړی چه مونږ ئې د ارتباط له مخی د روغتیا د مجلې په لومړی گڼه کی پښتو متن د نوای وقت ورځپاڼی څخه په شکرئې سره وړاندی کوو .

د افغانستان د جهاد له پیل څخه دادی یوولسیزه تیریږی ، د دغه جهاد په ترڅ کی په سوونو زرگونو افغانان شهیدان شوی او بی شمیره ټپیان شوی او له شمیره وتلی داسی مجاهدین هم د شهادت په خوب ویده شوی چهٔ په لومړی وخت کی ورته طبی مرستی نه وی رسیدلې . په دغه موده کی داسی ډیر خبرونه رارسیږی چه ځینو خیر یه موسسو د زخمی مجاهدینو د علاج له پاره په پاکستان کی روغتونو نه جوړ کړی دی چه پاکستانی ډاکتران او نرسان پکی د مجاهدینو خدمت کوی . خو داسی هیڅ خبر نه دی خپور شوی او نه مو په سترگو راغی چه پاکستانی ډاکتران او نرسان په رضاکارانه ډول د افغانستان په داخل کی مجاهدینو ته روغتیائی مرستی رسوی . په داسی حال کی چه ضروری هم داوه چه دافغانستان له جهاد سره خواخوږو موسسو او تنظیمونو پاکستانی ډاکتران او نرسان د جهاد سنگرونو ته استولی او هلته ئې وړاندی د ټپی مجاهدینو خدمت په خپل وخت سرته رسولی او هم هلته ئې لوی لوی روغتونو نه تاسیس کړی وای .

منظم پوځونه له هر څه نه وړاندی د روغتون اهتمام کوی خو داچه افغان مجاهدین په گوریلائی جگړه اخته وو او منظم پوځ ورسره نه ؤ په دې وجه ئې د جگړې په سنگرونو کی د لویو روغتونو د تاسیس قدم نه شو پورته کولی . داد هغوی د خواخوږو تنظیمونو او خیریه موسسو وظیفه وه چه دغه کارئې سرته رسولی وی او هم ئې په هغو ځایو کی روغتونو نه جوړ کړی وی چه مهاجرین پکی اوسیږی .

په دغه لړکی د ځینو خارجی هیوادونو (په خاص ډول غربی هیوادونو) په باب دا خبرونه خپریږی چه هغوی د خپلو طبی هیأتونو په وسیله روغتیائی مرستی د افغانستان داخل ته رسوی او د ځینو خارجی هیوادونو ډاکتران او نرسان د خپل سرله خطری سره سره د جگړې سنگرونو ته تللی او هلته په خدمت بوخت دی چه ځینی خارجی ډاکتران پکی له ژوند نه هم لاس په سر شوی دی خو د مربوطو موسسو د خدمت جذبه ئې نه ده سره شوې .

د افغانستان جگړه اوس یوې حساسی مرحلې ته رسیدلې او افغان مجاهدین د گوریلا جگړې په ځای د روس د گوډاگی حکومت له کنترول څخه دلویو ښارونو د آزادولو لپاره په منظمه جگړه اخته دی او د سرد تاوان گراف ئې اوچت شوی دی . دغه شان د روسی بمبارۍ په وجه زیات شمیر مجاهدین ټپیان کیږی ، ټول هغه پاکستانی تنظیمونه او موسسات چه له افغان جهاد سره

خواخوږی او مینه لری باید په عاجل ډول د خپلو ډاکترانو او نرسانو ټیمونه او ډلی د مجاهدینو د خدمت له پاره د افغانستان داخل ته واستوی . که هندوستانی مسلمانانو د بلقان د جګړی په ترڅ کی خپلی طبی ډلی ترکیی ته لیږلی شوي نو افغانستان خو د پاکستانیانو داسی ګاونډی دی چه بل هیڅ کوم هیواد ئې تر منځ حایل نه دی او زمونږ یقین دی چه دغه موسسات به د پاکستانی ډاکترانو او نرسانو طبی هیئاتونه د افغانستان داخل ته واستوی او زخمی مجاهدینو ته به په خپل وخت طبی مرستی ورسوی او د هغوی ژوند به له خطره وساتی .

گفتگوئی با قوماندان محمد هاشم از ولایت وردگ

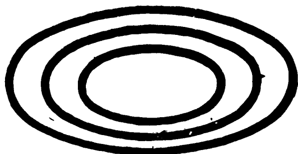
(بقیه ص ۷۴)

شروع نمودیم اولین جهاد ما ازاد ساختن ولسوالی از چنگ رژیم کمونستی بود البتّه تلفات زیاد برانان وارد اوردیم که بعد از چند ساعت تمام ولسوالی باسلاح و مهمات ان در قبضه مجاهدین در آورده شد مجاهدین ما چنان درس عبرت برای کمونستان اموخت که هرگز فراموش شان نخواهد شد .

حملات ما بر مواضع دشمن وقتا فوقتا در جریان است خصوصاً بالای قطار های رژیم مزدور که از کابل جانب قندهار روان بودند که اثار سوخته های وسایط شان در مسیر راه هنوز هم موجود است ناگفته نماند که در هر حملات خود توانسته ایم سلاح و مهمات دشمن را به غنیمت گرفته ایم البته تلفات بیش از حد بالای دشمن سبب عقب نشینی انان گردیده است .

در طول انقلاب اسلامی مجاهدین شب ، روز ، سردی ، گرمی ، بهار و زمستان را در نظر نداشته و در هرگونه شرایطی که قرار داشته بالای دشمن عملیات خود را موفقانه اجرا کرده اند که خاطرات ان همیشه در ذهن هریک از برادران مجاهد ما موجود است .

خودم با چند تن از مجاهدین گروپ خود تقریباً ده ماه قبل جهت عملیات مشترک بر دشمن وارد ثمر خیل ننگرهار گردیدیم درین عملیات گروپ ما توانستند چند تانك دشمن را منهدم سازند و دوپوسته مستحکم رژیم ملحد را از بین برند سرانجام فرادای انروز دریك حمله وسیع برمواضع دشمن مورد اصابت مرمی دشمن قرار گرفتم که مرمی به پای چپم اصابت نمود و توسط مجاهدین جان برکف تا قرار گاه رسانیده شدم و بعداً توسط امبولانس به پاکستان انتقال گردیدم که مدت ده ماه میشود تحت تداوی قرار دارم فعلا بفضل خداوند (جل جلاله) صحتم روبه بهبود است امید است هر چهٔ عاجلتر صحت یا بم تا دوباره وارد سنگر جهاد شوم تانگذارم ملحدین توان مقابله با مجاهدین را داشته باشد و آخرین امیدم این است که نظام اسلام در افغانستان عزیز ما مستقر گردد .



ریکتس یا راشیتیزم

دوکتور «نیکبین»

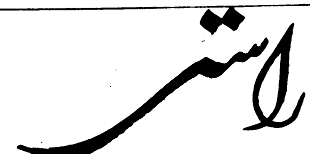
عبارت از مرض استخوان است که در اثر کمبود کلسیم وویتامین دی در نزد اطفال کمتر از سه سال وحیوانات جوان ظهور مینماید . درین مرض استقلاب یا متیابولیزم کلسیم وفوسفورطوری متضرر میشود که نمك کلسیم فوسفات غیر عضوی نمیتواند به شکل نورمال در استخوان ها (عظام) جا گزین گردد . (نمك مذکور درسخت شدن استخوان ها رول دارد)

بدین ترتیب مرض ریکتز با تظاهرات چون ضعیفی وکج شدن استخوانهاآشکار میگردد . وعلاوتا نشوونمای بیش از حد انساج رخوه (غضروف) در نهایات عظام صورت میگرد . سوء تشکلات به شکل ساق های کمان مانند ، زانو های کج (زانو های که در وقت راه رفتن به تماس همدیگر میایند ، بزرگ شدن استخوانها در نزدیکی مفاصل ، تغیر وبد شکل گرڈیدن قفس سینه و تشکل برآمدگی ها در محل اتصال استخوانهای اضلاع با قص این سؤ تشکلات قفس صدری (سینه) میتواند در آینده زمینه مساعد را برای امراض شش ایجاد نماید وهم چنان تنگ شدن حوصله در نزد دختران که به سن بلوغ و تولید نسل میرسند یکی از عوامل ولادت مشکل را تشکیل میدهد نخستین مرحله که ایجاب مقدار بیشتر کلسیم را نماید عبارت از دوره نشوونمای شدید استخوانها در اطفال بوده درین دوره اسکلیت طفل سیر تکاملی خود را می پیماید ، جهت تشکل استخوانها ، دندان ها ، عضویت انسان درین مرحله به مقدار معین کلسیم احتیاج دارد تااز سوء شکل وشکنند شدن استخوانها و از تأخیر نشوونما جلوگیری صورت گیرد . حالات فوق در اثر کمبود کلسیم تظاهر مینماید دو مین مرحله عبارت از نشوونمای شدید استخوانهای جنین در داخل رحم مادر میباشد غرض جلوگیری از سوء تشکلات بعدی جنین لاز مست تا مقدار اضافی کلسیم به مادر داده شود جنین کلسیم عضویت ما در را برای تشکل اسکلیت [illegible] خویش به مصرف میرساند جنین کلسیم مورد ضرورت خود را غرض تشکل اسکلیت خویش به شکل فلتر وشسته شده از استخوانهای مادر اخذ مینماید ازینرو کلسیم را که مادر اخذ میکند برای نشوونمای جنین بمصرف میرساند وبرای وجود خودش کلسیمی نمی ماند یکی از علایم واضح کمبود کلسیم در نزد خانم حامله افتادن دندانها است واین موضوع زیادتر در ممالك روبه انکشاف به وقوع میرسد طوریکه دیده میشود درین کشورها یك خانم ۲۵ساله که باولادت ٤ یا ٥ طفل یك تعداد زیاد از دندانهای خود را از دست میدهد علاوتا استخوانهای این طبقه مادران شکنند ونسبت به دیگر اشخاص زمینه مساعد تری را برای کسور در مقابل عوامل فزیکی نسبتا خفیف دارا میباشد در تمام حمل ها مخصوصا درولادت های که سریعا یکی بعد دیگر واقع میگردد لازم است جهت جلوگیری از عوارض خطرناك وناگوار فوق برای خانمها

کلسیم به شکل وقایوی وکمکی داده شود موجودیت یك تعداد معین کلسیم در شیر مادر یك امر مطلقا لازمی جهت نشوونمای درست عضویت طفل میباشد یکبار دیگر تاکید مینمائیم که اگر مقدار کافی کلسیم در وجود تامین نگردد مادر مجبور است تاکمبود کلیسیم طفل را به هر حال از وجود خود تهیه کند این کلسیم مصرف شده مادر سبب کمبود کلسیم در نزد وی شده در نتیجه این کمبود نزد یك خانم شیرده دو عارضه وخیم را سبب میشود یکی اینکه طفل بانگرفتن مقدار کافی کلسیم مصاب تأخیر نشوونما ومرض ریکتز بسته نشدن فونتانل ودوم اینکه کمبود کلسیم در مادر منتج به افتادن دندان ها ودر وقایع شدید حتی شکننده شدن استخوانها مخصوصا عضام طویله میشود در حالاتیکه ضرورت بمقدار زیاد کلسیم احساس میگردد در نزد خانم های حامله وشیرده .

در اطفال که در مرحله نشوونمای خود قرار دارند درین حالات روز ۳ الی ٤ قاشق نان خوری کلسیم برای کلان سالان و۲ الی ۳ قاشق چایخوری برای اطفال خورد سال توصیه گردد .

یگانه مضاد یاتوصیه نکردن کلسیم را خرابی وعدم کفایه گرده تشکیل میدهد .



راستی موجب رضای خداست

کس ندیدم که گم شداز راه راست

کاذبی بحضور پیغمبر (ص) دروغ گفت جناب پیغمبر(ص) مقابلتا به کاذب بدبخت خطاب فرمود : (کذبت یاعدوالله) یعنی دروغ گفتی ای دشمن خدا (ج) هکذا حضرت محمد (ص) فرموده است : (الکاذب لأمتی) یعنی دروغگواز امت من نیست ، حقیقتا کسیکه دروغ میگوید دشمن خدا(ج) محسوب ومورد لعنت ونفرین مردم قرار میگیرد ، زیرا دروغ منبع گناهان کبیره وباعث تولید فتنه هامیشود ، اگر کسی بالمره وبکلی دروغ نگوید به یمن صدق وراستی ازارتکاب دیگر گناهان کبیره نیز نجات میابد ، طوریکه به مسیلمه کذاب ومردود لعنت گفته شده بدروغگو نیز گفته می شود ، بیدل (رح) فرموده این هیأت مسیلمه زافسون یك دو لفظ در عرصه شکست نبوت دویده اند : «دروغ آدمی راکند شرمسار دروغی آدمی راکند بیوقار» سعدی رح چنین فرموده : دروغیکه شمارا از بند رها کند وراستی ای که شمارا دربند بیندازد همان راستی را بگوئید روایت است «فاسقی بحضور حضرت رسول اکرم(ص) آمدوگفت یا حبیب خدا (ج) بمن ارشاد ورهنمائی بفرما تا بامتثال وتطبیق آن از معاصی وجزای آخرت نجات یابم حضرت (ص) بپاسخش فرمود که هر روزبنزد من بیا وهیچ وقت بحضور من دروغ مگو دیگر هرچه میکنی بکن ، رستگار میشوی ، فاسق خوش شد وباخود گفت که حضرت پیغمبر(ص) تنها مرا از دروغ گفتن منع نمود نه از دیگر اعمال بد ، فاسق رفت ومیخواست مرتکب عمل زنا شود باخود اندیشید که اگر زنا کنم وفردا نزد حضرت پیغبر (ص) بروم از من می پرسد که دیروز چه عمل را انجام دادی باید من برطبق تعهد وقول که داده ام دروغ نگویم چون از من حتما پرسان می شود ومن بادید راست بگویم لهذا زنانکرد هکذا فردای آن میخواست مرتکب عمل سرقت شود بازهم برطبق تذکر فوق وتعهد از عمل سرقت منصرف شد بهمین اساس دیگر مرتکب گناهان کبیره نشد وفلاح ورستگاری یافت . فی الحقیقت که دروغ گفتن سرچشمه گناهان کبیره است .

د سرطان ناروغي

(داکتر محمد قاسم)

دا وخت په ټوله نړۍ کې د سرطان د سبب د معلومولو ، مخنیوی او مکمل علاج د پیدا کولو د پاره د بیلا بیلو هیوادونو ساینس پوهان شپه او ورځ زیارباسی خصوصاً په پر مخ تللو هیوادونو کې چیرته چه د طب پوهنې پوره اسانتیاوې موجودې دي هلته د سرطان د سببونو په معلومولو کې نه یوازې دا چه ډیر پر مختګ شویدی بلکه د بدن د ځینو غړو د سرطان د علاج په باره کې څه نا څه کامیابی حاصله کړیده لوستونکي به د سرطان په باره کې معلومات غواړی چه :

څنګه پیدا کیږی :

په کومو خلکو کې زیات پیدا کیږی ؟

نښې ئې څه دي؟

او د هغې څخه د بچ کیدو د پاره باید څه و شی ؟

د نن ورځې نوې ټولنې که له یوې خوا بشریت ته ډیرې بنسټیزې اسانتیاوې را پیدا کړیدی د بله پلوه ئې ورته سرطان ، دزړه ناروغی او نوری ناروغی هم په تحفه کې راوړیدی .

د سرطان په ناروغی د اخته کسانو په شمیر کې ورځ په ورځ زیاتوالی راځی او غټ سبب ئې دهغه مرکزونو نشتوالی دی چه خلك د سرطان د ناروغی څخه د ځان ژغورنی څخه خبروی ځکه دا یوه داسی ناروغی ده چه که په لومړی وخت کې ئې پته ولګیږی نو د مناسب علاج په کولو سره ناروغ په پوره ډول ښه کیدای شی خود لته په دې ناروغی اخته کسان هغه وخت طبیب ته مراجعه کوی چه د ناروغی جرړې په بدن کې پوره خپرې شوې وی او ناروغی لاعلاجه شی . نو دا ضروری ده چه داسی مرکزونه جوړشی چه خلکو ته ددې ناروغی څخه د ځان د ژغورلو مفیدی مشورې ورکړی . دابلاغ ذرایع دی هم په برخه کې ډیر ګټور او مهم رول لری ورځپانې ، اوونیزې او میاشتنې مجلې باید داسی مضمونونه چاپ کړی په کوم کې چه ددې ناروغی په باره کې پوره معلومات وی تر څو خلك ددې ناروغی څخه خبر شی .

راډیو او تلویزیون باید داسی پروګرامونه نشر کړی چه د سرطان په باره کې په خلکو مثبت تاثیر وکړی .

سرطان څه شی دی ؟

زمونږ بدن تقریباً د ۷۵ میلیاردو حجرو د یو ځای کیدو څخه جوړ شویدی دا حجرې ډیری وړې وړې وی او په یو خاص ترکیب او ترتیب سره یو ځای کیږی او د بدن اعضاء جوړوی ددې حجرو پیدا کیدل ، لوئیدل او ختمیدل په ډیره منظمه توګه صورت نیسی که کله هم په دې ترتیب کې څه خرابی پیداشی د بدن په هره برخه کې چه وی نو د هغه برخې حجرې به غیر د کوم ترتیب او ترکیب څخه په ډیره چټکۍ سره په بیلا بیلو بڼو جوړیږی چه خپله اصلی بڼه دلاسه ورکوی او یوه ناآشنا بڼه جوړوی چه پیژندل ئې ګرانیږی چه عموماً ددانې په بڼه ښکاره کیږی .

د نړی نفوس ورځ په ورځ زیاتیږی په کلیوالو علاقو کې د ژوند د بنیادی آسانتیاؤ د نشتوالی په وجه خلك ښارونو ته ځی او په

نتیجه کی له یوی خوا په ښارونو کی د ځای تنګوالی پیدا شوی او له بلی خوا د نفوسو د زیاتوالی په سبب او د بیلا بیلو فابریکو او کارخانو په وجه فضا دومره ککړه شوې چه د ساه اخستل هم ګران دی د ډیر نفوس د غذائی ضرورتونو د پوره کولو د پاره ډیر حاصل ورکوونکی جنسونه کرل کیږی د چنجیو څخه د فصلونو د ژغوزنی د پاره په فصل ډیر زورور او خطرناك زهر شیندل کیږی چه د دغه فصل حاصل بیا بغیر د احتیاطی تدبیرونو په بازار کی خر څیږی او خوړل کیږی . د خالصو خوړو ، تازه هوا او پاکو او بو پیدا کول یو ګران کار دی او همدا عوامل دی چه زمونږ چاپیریال ئې بدل کړیدی او د سرطان د پیداکیدو ذمه وار دی .

زمونږ په ملك کی د نصوارو استعمال زیات دی نو ځکه دلته د خولی او ستونی د سرطان واقعات کافی زیات دی همدارنګه د سګرټ ، پایپ او چلم په څکونکو کی د سږو او هوائی نلونو (قصباتو) سرطان زیات وی اوپه هغه خلکو کی کوم چه ډیر غوړ خواړه خوری .

همدارنګه هغه خلك چه په اور پخ شوی غوښه ډیره استعمالوی په هغوی کی د معدی او وړو کولمو د سرطان واقعات ډیروی . د بیلا بیلو کارخانو کارګران په بیلا بیل ډوله سرطان اخته کیږی لکه در بړ جوړولو په کارخانو کی کارکوونکی د مثانې په سرطان زیات اخته کیږی

او هغه څوك چه په داسی ځایونو کی کارکوی چیرته چه مختلف ډوله تابناکه وړانګې او مادې استعمالیږی په هغوی کی د پوستکی سرطان زیات وی .

د سرطان څخه د بچ پاتی کیدو لپاره څو لار ښوونی :

۱ ـ د سګریټ ، چلم ، پایپ او داسی نورو شیانو استعمال فوراً پریږ دئ .

۲ ـ په خاصو ځایونو او ځانګو کی کارکوونکی اشخاص دی په پوره پابندی سره هر شپږ میاشتی وروسته ضرور خپله مکمله معاینه وکړی .

۳ ـ دشنوپاڼو لرونکی سابه ، میوی او ریښی لرونکی جنسونه دی زیات استعمال کړی شی .

۴ ـ مرچ او مصاله لرونکی ، ډیر غوړ او په اور کباب شوی (سره کړی) خواړه دی و نه خوړل شی .

۵ ـ که ستاسی په بدن کی کومه غیر معمولی نښه ، داغ او یا غوټه راښکاره شی او یا چیر ته داسی تپ پیدایښی چه نه ښه کیږی او یا که په ادرار ، غایطه موادو ، بلغم او لیاړو کی وینه راځی نو فوراً باید کوم پوه ډاکتر ته ځان وښائی .

۶ ـ که ډیر وخت ټوخیږئ او غړمو ناست وی ، د کوم سبب څخه بغیر مو وزن کمیږی نو هم باید کوم پوه ډاکتر ته ولاړشئ .

۷ ـ په منظم ډول ورزش وکړئ او خپل وزن په یوه معلومه اندازه وساتئ .

۸ ـ په ښځو کی د سرطان واقعات زیات وی له دی کبله باید هغوی په منظم ډول د یوی پوهی ولادی نسائی ډاکترۍ پواسطه خپله معاینه وکړی د ۳۵ کلونو عمر څخه وروسته دا معاینه ډیره ضروری ده .

که له خاورو ګلسازی وی دبهار فن
که له ګلو عطرباسی د عطار فن
چی په خپله خاوره ټوی کړی خپل وینی
دغه فن وی د ناموس د ځان نثار فن

گزارش از سفر رسمی جلالتمآب وزیر صحت عامه به عربستان سعودی

بنابر دعوت رسمی جلالتماب فیصل الحجیلان وزیر صحت کشور برادر عربستان سعودی ، جلالتماب محترم سید محمد نادر خرم و اعضای هیئت معیتی شان (محترم دوکتور سید فضل الربانی ، دوکتور سید محمد امین فاطمی و محترم ظهور الدین یاور) ساعت ۳۰ ـ ۹ شب ۱۱ فبروری وارد ریاض پایتخت عربستان سعودی گردیدند . در میدان هوائی جلالتماب فیصل الحجیلان ، دوکتورا حمد رئیس هلال احمر سعودی ، دوکتور یعقوب المزروع رئیس عمومی مراکز صحی و تعدادی از روسای دوایر وزارت صحت استقبال گردیدند .

ملاقات کوتاه تعارفی در ترمینل میدان هوائی ریاض بین جلالتماب محترم وزیر صحت عامه دولت اسلامی افغانستان و جلالتماب فیصل الحجیلان وزیر صحت کشور برادر عربستان سعودی صورت گرفت . اعضای هیئت هر دو جانب در ملاقات تعارفی شرکت داشتند .

ساعت ۱۵ ـ ۹ صبح ۱۲ فبروری مذاکرات رسمی در مقر وزارت صحت و در دفتر کار جلالتماب فیصل الحجیلان آغاز گردید .

این مذاکرات در فضای بسیار دوستانه و برادرانه بعمل آمد . جلالتماب آقای خرم مشکلات و پرابلمهای صحی افغانستان را به تفصیل به سمع همتای سعودی خویش رسانیدند .

جلالتماب وزیر صحت عربستان سعودی وعده هر نوع همکاری دادند .

درپایان مذاکرات پیشنهادات و تعدادی از پلانهای وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان به محترم فیصل الحجیلان وزیر صحت عربستان سعودی تقدیم گردید تا همکاری تخنیکی و مالی کشور برادر اسلامی عربستان سعودی در تطبیق آن جلب گردد .

بعد از ختم مذاکرات جلالتماب اقای خرم و اعضای هیئت معیتی شان از شفاخانه مرکزی ریاض بازدید بعمل اوردند .

محترم فهد رئیس شفاخانه در هر بخش معلومات ارائه کردند . این شفاخانه دارای ۱۰۵۰ بستر است .

بعد از بازدید از شفاخانه مذکور جلالتماب وزیر صحت عامه آقای خرم و اعضای هیئت معیتی شان در ضیافت چاشت شرکت کردند که از طرف جلالتماب وزیر صحت عربستان سعودی ترتیب گردیده بود .

صبح یوم ۱۳ فبروری جلالتماب، محترم وزیر صحت عامه و اعضای هیئت معیتی از عصری ترین و مجهز ترین شفاخانه ریاض (شفاخانه ملك فیصل) باز دید بعمل آوردند . در هر بخش توسط رئیس شفاخانه معلومات داده شد .

هیئت جهت ادای عمره و زیارت حرم شریف (کعبه مکرمه) ساعت ۰۰ ـ ۱۱ قبل از ظهر عازم جده گردید . محترم فیصل الحجیلان وزیر صحت عامه و شماری از روسای دوایر وزارت صحت عربستان سعودی غرض خدا حافظی درمیدان ریاض حاضر گردیده بودند .

بعد از مواصلت به جده در میدان هوائی رئیس عمومی امور صحی حوزه غرب داکتر جلال از جلالتماب خرم و اعضای هیئت استقبال بعمل آوردند .

بعد از ملاقات تعارفی در ترمینل جده ، هیئت ذریعه موتر عازم مکه مکرمه گردید . در مکه مکرمه ، عمران الکاتب رئیس امور صحی از هیئت استقبال بعمل آوردند .

بعد از ملاقات کوتاه تعارفی هیئت مشرف به زیارت کعبه مکرمه گردیده و به ادای عمره پرداختند . قبل از ظهر یوم ۱٤ فبروری جلالتماب خرم و اعضای هیئت معیتی شان از مرکز (رابطه عالم اسلامی) بازدید بعمل اوردند .

در انجا ملاقات و مذاکراتی بین اقای خرم و محترم عبدالله النصیف رئیس رابطه عالم اسلامی صورت گرفت .

ظهر یوم ۱٤ فبروری جلالتماب محترم وزیر صحت عامه از شفاخانه تخصصی النور مکه مکرمه بازدید بعمل اوردند و در ظهرانه شرکت کردند ، که از طرف محترم عمران الکاتب رئیس امور صحی مکه مکرمه و محترم دوکتور کامل رئیس آن شفاخانه ترتیب شده بود ، درین ضیافت بین هیئت افغانی و سعودی روی یکسلسله همکاری ها تبادل نظر صورت گرفت .

یوم ۱۵ فبروری هیئت عازم جده شریف گردیده و از شفاخانه ملك فهد بازدید صورت گرفت . بعد در ضیافتی شرکت بعمل آمد که از طرف رئیس آن شفاخانه ترتیب شده بود .

بعد از ظهر هیئت عازم مدینه منوره گردید . جلالتماب محترم خرم و اعضای هیئت معیتی بعد از مواصلت به مدینه منوره توسط محترم دوکتور بدر رئیس عمومی امور صحی استقبال گردیدند .

مذاکرات مفصلی که بااقای بدر صورت گرفت زمینه یکسلسله همکاری ها را در آینده روشن نمود .

یوم ۱٦ فبروری بعد از ادای نماز جمعه در حرم شریف (روضه مطهر حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وسلم) هیئت در ضیافتی شرکت کرد که توسط دوکتور بدر رئیس امور صحی مدینه المنوره ترتیب داده شده بود ، بعد از ظهر از مکانات مقدس بازدید بعمل امد .

یوم ۱۷ فبروری ساعت ۸ صبح جلالتماب محترم وزیر صحت عامه از انستیتوت للبنین باز دید بعمل اوردند . دوکتور حاتم امین در هر بخش به هیئت توضیحات دادند .

ساعت ۹ صبح هیئت از مرکز ریاست امور صحی باز دید بعمل اورد دوکتور بدر پلانهای امور صحی بخصوص بخش مواظبت های اساسی صحی (Primiry Health care) را به تفصیل تشریح و توضیح کردند .

سپس ساعت ۰۰ ـ ۱۰ قبل از ظهر از مرکز صحی العزیزه باز دید بعمل امد . دوکتور بدر شخصاً فعالیتهای این مرکز را توضیح کردند .

ساعت یك ظهر جلالتماب محترم خرم با جلالتماب محترم عبدالمجید بن عبدالعزیز برادر خادم حرمین الشریفین ملك فهد که در عین زمان امیر مدینه منوره اند در دفتر کار موصوف ملاقات بعمل اوردند . در این ملاقات که در فضای نهایت صمیمانه صورت گرفت ، اعضای هیئت وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان و محترم دوکتور بدر رئیس امور صحی مدینه منوره شرکت داشتند .

هیئت ساعت ۲ بعد از ظهر از بزرگترین مطبعه دنیا که فقط مسئولیت طبع ، چاپ و نشر قرآنکریم را دارد بازدید بعمل

اورد .

هیئت عصر ۱۷ فبروری دوباره عازم مکه مکرمه گردیده و بلافاصله بعد از مواصلت ساعت ۳۰ ـ ۱۱ شب به ادای عمره پرداخت .

یوم ۱۸ فبروری جلالتماب محترم وزیر صحت عامه از شفاخانه الحمراء مکه مکرمه بازدید بعمل اوردند . و بعداء بااعضای هیئت معیتی شان عازم طایف و شفا گردیدند . در انجا از بزرگترین شفاخانه توبر کلوز که دارای ۵۰۰ بستر است بازدید کردند .

یوم ۱۹ فبروری هیئت عازم جده گردیده و ساعت هفت صبح ۲۰ فبروری جده را به قصد اسلام آباد ترک کردند .

عالم سرمدی

(نوشتهٔ «نالان»)

خورشید درپناه قلل کوه از نظر غائب وازپرتوان در ذروه های کوه هان مرتفع اثری دیده نمی شد کائنات را تاریکی سهمگینی فروگرفته بود که لحظه بلحظه تیره تر میشد ، سکوت وآرامی مطلق حکمفرما بود ، درین حال حیرت اشتمال ناگهان اثرات عجیب وغریبی در وجودم مستولی و سخت متحسسس گردیدم ، جنود یأس واندوه طاقت فرسا در دل حسرت منزل چنان هجوم واستیلا نمود که یکباره عنان اختیار وطاقت از کف فرما نفرمای ضمیر ودماغم رفت ، از تصورات وتخیلات لحظات زمان ماضی در مخیله وخاطر فأترم خطور نمیکرد ، بجای افکار وخیالات شیرین وبوقلمون حیات یك اختناق وفشار روحی برایم عارض وبی علاقگی بهت انگیزی نسبت بزندگی فناپذیر وآمال موهومش در من پیدا شد ، گوئی آن دل مشحون محبت وکانون آرزوها که در یك آن صدها امید در آن پیدا میگردید در کوره سینه ام عرض وجود نمیکرد وانقدر حس نداشتم که احساسی میتوانستم ، چنان قیاس میکردم که با کائنات ، طبیعت (جهان ماده پرستی) قطع علایق و روابط کرده وباعالم معنوی وسرمدی که بمدارج ومراتب از آمال وخواهش های بشر اعلی وبل مافوق التصور بوده ودر فضای آن جز کامروائی ، راحت ، عشرت وابدیت مطلق چیزی دیگر نیست سروکار دارم ، غم ، الم خوف ، وهم ، خیال ، ظلم ، استبداد ، جنایت ، خیانت و قس علی هذا در آن عالم راه ندارد ، فضایش بالمره از تصور هر جور توهمات وناملائمات منغص کننده زندگی پاك ومنزه است ، فکر حدوث سانحات وفاجعات دلخراش وخسته کن نبوده ونتوان قبول کرد در آنجا عالمی خواهد بود که در آن ذیروح برای ادامه بقا وتلذذات در تنازع ومجادله باشد ، بل در آنجا مجرد وبری از هر گونه شائبه تعلق وبدون کوچکترین مشکل وتشویش آزادانه ومبتهجانه رهایش ومعاشرت نموده جز ابد در ابد چیزی ادراك کند آنرا نمیتواند ، بلاخره در دقایقی که مناظر چنین عالم پرکیف سرمدی وطاسم حیرت معنوی در نظر وضمیرم مرتسم و مجسم وخود وموجودات را فراموش کرده بودم ، اگر ناله ناگهانی مرغ شب من سرگشته وادی هجران وناکامی رابخود نمی آورد آیا سیر این عالم کجایم می کشانید !!!

«زگریه شام و سحر چند دیده ترماند»

«دعا کنید که نی شام ونی سحر ماند»

در بهشت شام وسحر نیست فضاو هوایش چون

عصر موسم بهار گوا راوعطر آگین است



چای یکی از مشروبات خیلی معمول در بین مردم ما بوده و تعداد کسانیکه باین نوشابه عادت نداشته باشند، واقعاً خیلی کم (یك فیصد) است.

چه عواملی دست اندرکار بوده اند تا این بته تلخ اینهمه خریدار و هوا خواه داشته باشد؟ انسانها چگونه به نوشیدن چای معتاد میگردند؟ ضرر هائیکه این اعتیاد برای فرد و اجتماع ببار میاورد کدام اند؟

شما ای خواننده محترم! در پرتو معلومات و تحلیلیکه ذیلا ارائه میگردد قادر بان خواهید شد که خود قضاوت کنید: آیا شما به نوشیدن چای معتاد شده اید یا نه؟ این اعتیاد چه اثرات سوءجسمی و روحی برای شما ببار خواهد آورد؟ و بالاخره اینکه چه باید کرد؟

طبیعت انسان فطرتاً همواره در جستجوی هر آنچیزیست که به او «لذت» بخشد. وقتی بان دست یافت (تلذذ) از آنرا تکرار می نماید، و در اثر همین تکرر بان عادت میکند. ولی سوال در اینجاست که ما چگونه ازین بته تلخ لذت میبریم، و باری دیگر آنرا جسته و مینوشیم؟

نوشیدن برگ این بته چای، با آب گرم و یا جوش اکثراً باعث تعریق بدن میگردد. این عمل وسیله تخفیف خستگی عضلات بدن گردیده و در نتیجه نوشنده احساس آرامش می نماید.

اما، حظ بردن از چای علاوه بر این احساس مکانزم بیالوژیکی خیلی مهم دیگری نیز دارد که مربوط به تاثیر یك ماده کیمیاوی در ترکیب چای یعنی کافین (Caffeine) است.

کافین در قهوه و کوکا کولا نیز موجود است.

پس از شرب چای، کافین موجود در آن وارد جریان خون گشته و باعث ترشح یك ماده کیمیاوی بنام ادرنالین (Adrenaline) میگردد.

از اثرات ادرنالین اینست که باعث تحریك جگر میشود. در نتیجه این عضو از ذخیره خویش شکر تولید نموده و آنرا وارد خون میسازد، و شکر است که تولید انرژی می نماید.

علاوتا کافین در دماغ عامل ترشح ماده دیگریست بنام نوراپانیفرین (Norepinephrine) که باعث تحریك دماغ میگردد.

تولید انرژی در بدن و تحریك دماغ مجموعاً باعث بیداری، چستی و نشاط میگردد. بدین منوال چای علیرغم ذائقه تلخ، بدلیل تاثیر شکرزای آن در بدن یکجا با تحریك مغز احساس قوت و نشاط پدید آورده، نوشنده را آماده کار و فعالیت جسمی و فکری میسازد. ازینروست که ما آنرا مکرر میجوئیم و مینوشیم.

چای علاوه بر ایجاد میل به

نوشیدن آن در نوشنده ، مکانزم عجیب دیگری دارد که توسط آن نوشنده را وادار به افراط در مصرف چای می نماید .

اول اینکه آب چای اکثراً به عرق تبدیل میشود و از مسام پوست خارج میشود . لذا نوشنده تشنه باید مقدار زیادی چای بنوشد تا بتواند رفع تشنگی نماید .

از طرف دیگر کافین خاصیت دایوریتیکی (Diuretic) مدر داشته و ترشح آب از گرده ها را تسریع می نماید ، که بدین ترتیب برتشنگی ما افزوده میشود .

شکریکه در چای ریخته ایم یکجا با شکریکه توسط فعالیت کافین در جگر تولید میگردد موقتاً غلظت شکر خون را بالا برده و دماغ بسرعت این تغییر غلظت را درک نموده و احساس عطش و تشنگی را همچنان فعال نگه میدارد . بدین ترتیب کسیکه میتوانست بایك پیاله آب رفع تشنگی نماید ، اکنون باید چندین پیاله چای بنوشد .

بالاخره بعد از تکرار مداوم مصرف چای در طول چند ماه ، بدن بآن عادت میکند و در صورتیکه به شخص معتاد بموقع چای نرسد ، احساس ناراحتی میکند . همچنان در بعضی افراد نرسیدن چای به بدن باعث سردردی میگردد ، و درین مرحله فرد به چای معتاد شده است .

اکنون این سوال نزد خواننده مطرح میگردد که اگر چای باعث تولید انرژی و راحتی میگردد ، چه ضرر دارد که بان معتاد باشیم ؟

اگر آنچه فوقاً تشریح گردید یگانه اثر چای میبود ، البته که اعتیاد بآن قابل تشویش نبود ، ولی ماده فعال چای یعنی کافین علیرغم احساس نشاطی که بصورت موقت پدید میاورد ، باعث زیان و کمبود یك ماده خیلی حیاتی در بدن میگردد . این ماده حیاتی در طب بنام تیامین (ویتامین بی یك Thiamin vitamin B-1 شناخته شده است) .

درینجا لازم است شرح مختصری از وظائف تیامین و مشکلات صحی ایکه در نتیجه کمبود این ماده حیاتی متوجه بدن انسان میگردد ، ارائه شود ، تا ضرر های کافین را بیشتر واضح ساخته باشیم ؛

وظائف تیامین : تیامین در بدن ساخته نشده و آنرا باید از غذا بدست آورد . وظیفه مهم این ماده حیاتی بهداشت اعصاب است . بدن انرژی خود را بکمك تیامین از شکر و نشائسته بدست می آورد ازینرو تیامین در هضم وتحلیل شکر ونشایسته نقش بس مهمی دارد . همچنان تیامین در امر آموختن حائز اهمیت فراوان بوده و نیز در جهت رشد و نموی طبیعی جسمی و فکری اطفال ضروری است .

تاثیر کمبود تیامین : تیامین را ویتامین روحیه و مورال نیز گفته اند . زیرا تجارب علمی نشان داده اند که کمبود زیاد این ویتامین باعث میگردد تا شخص کنترول خود را بر اعصابش از دست بدهد و باصطلاح عام زود دلتنگ و برافروخته گردد .

در مراحل ابتدائی کمبود تیامین شخص مریض زود زود مانده شده و احساس خستگی می نماید . در بعضی اشخاص اشتهاء رو بکمی رفته و مسائل جزئی میتواند وسیله رنجش خاطر او گردند . اگر کمبود تیامین در بدن ادامه یابد سرگیجی ، اختلال حافظه ، درد شکم و درد پاها نیز به علائم فوق الذکر علاوه میگردند

تاثیر کمبود تیامین بر دماغ از آنجا ناشی میگردد که دماغ برای فعالیت خود ضرورت زیادی به مصرف شکر دارد . دماغ نمیتواند شکر را بدون تیامین به انرژی تبدیل کند . کمبودی زیاد تیامین علاوه بر ضررهای فوق

باعث ضعف عضله قلب گردیده ، مشکلات صحی قلبی را نیز میتواند بوجود بیاورد . کمبودی تیامین همچنان باعث خواب ناآرام و بعضاً کمخوابی میگردد . نوشیدن چای علاوه براینکه تیامین را کم ساخته و بصورت غیر مستقیم تاثیر نامطلوبی بر خواب دارد ، بصورت مستقیم نیز میتواند در خواب ایجاد اخلال کند . این تاثیر مستقیم آن مربوط به ماده فعال چای (کافین) است . مخصوصاً اگر قبل از خواب نوشیده شود ، کافین چای باعث بدخوابی میگردد .

کافین را نمیتوان یگانه عامل کاهش تیامین در بدن خواند . مصرف زیاد شکر نیز باعث میگردد که تیامین هم به همان تناسب در بدن بیشتر بمصرف رسیده و در نتیجه کاهش یابد . عامل دوم از آن جهت اهمیت دارد که چون مردم ما چای را اکثراً باشکر مصرف میکنند ، لذا عادت به نوشیدن چای شیرین از نقطه نظر اثر تیامین زدای آن ، خطرناکتر از اعتیاد به چای تلخ یا بدون شکر است .

فشار روحی عامل دیگریست که در بین مردم مظلوم ما شیوع داشته و باعث کمبودی تیامین میگردد . پس اگر شخصی ضمن اعتیاد به چای ، تحت فشار روحی نیز قرار داشته باشد ، و علاوه براینها ، منابع غذایی وی نیز دارای تیامین کافی نباشد ، ضررهای فراوان صحی متوجه این شخص خواهد بود .

اکنون یك خانواده بی بضاعت مهاجر را در نظر میگیریم که غذایش عبارت از نان خشك ، چای و شکر است و در عین حال برخی از اعضاء این خانواده مفقود گردیده و یا در داخل افغانستان در حالتی بسر میبرند که باعث تشویش و ایجاد فشار روحی برخانواده مذکور است . اعضاء این چنین خانواده ای مقداری از تیامین مورد نیاز بدن را از نان گندم بدست میاورند . ولی در اثر فشار روحی ایکه گریبانگیر آنهاست یك مقداری از تیامین جذب شده زود بمصرف رسیده ، و افراد مذکور باکمبود تیامین مواجه میگردند . در چنین حالتی مصرف چای و شکر مقدار باقیمانده تیامین آنانرا کاسته و ایشانرا به فقر تیامین د چار میسازد . ادامه فقر تیامین در بدن ، مشکلات جسمی و روحی ایرا بار میاورد ، که قبلا تشریح گردید .

ناگفته نماند که اعتیاد به سگرت و چلم نیز ضررهای متعدد صحی در بردارد ، یکی از مضار آن کاهش تیامین در بدن است . پس متوجه میشویم که کمبود تیامین بدن غیر از چای ، عوامل دیگری نیز دارد . با درك این موضوع شاید سوالی در ذهن خواننده متبادر گردد و آن اینکه پس چرانویسنده ، مقاله خود را به چای اختصاص داده است .

اینك دلائل تاکید و ترکیز مقاله روی صرف چای بقرار آتی ارائه میگردند :

۱ ـ اعتیاد به مصرف چای من حیث یك عامل کاهندهٔ تیامین نسبت به سائر عوامل عمومیت بیشتری یافته است ، و ازینکه اکثریت مردم ما اعتیاد به چای دارند ، نتیجه اثرات منفی آن در جامعه بیشتر است .

۲ ـ کاهش تعداد دفعات شرب چای بمراتب عملیتر و اقتصادیترست تا انکه از مردم بی بضاعت ما خواسته شود که غذاهای بهتر صرف نمایند و یا فشار روحی را از خود دور سازند .

۳ ـ افراط در مصرف چای علاوه برکاهش تیامین بدن باعث ترشح زیاد اسید معده گردیده ، نار احتیهای معدوی ببار میآورد .

لذا افراط در نوشیدن چای از طرق مختلف اثرات نامطلوب صحی ، جسمی و روحی را ببار آورده بر

مشکلات اجتماعی ما میافزاید .

اکنون که از مشکلات اجتماعی نام بردیم ، بهتر است تشریح کنیم که چای چگونه میتواند وسیله ایجاد مشکلات اجتماعی برای ما ، باشد ؟

واضح است که هر جامعه ای متشکل از افراد است . بهر تعدایکه در یك جامعه افرادی داشته باشیم زودرنج که کمتر بر احساسات شان کنترول و غلبه داشته باشند . بدیهیست که بهمان تناسب در چنین جامعه ای شاهد برخوردهای منفی خواهیم بود . تکرار و کثرت این نوع برخوردها باعث کینه توزی شده و حس انتقامجوئی را بوجود میآورد ، و گرفتن انتقام باعث تشدید کینه و عداوت در جامعه میگردد و در نتیجه ادامه حیات جامعه را باخطر مواجه میسازد . همه این چنین وضع ناهنجار میتواند در اثر کمبود یك ماده حیاتی مثلا تیامین بوجود بیاید . زیرا همانطوریکه فوقاً عرض شد کمبودی تیامین صحت و سلامت اعصاب را تهدید میکند .

خطر بزرگتر کمبود ماده حیاتی ای چوی تیامین و تاثیر نامطلوب آن بر اعصاب در یك جامعه آنست که معضله روحی بیحوصلگی و زودرنجیدن میتواند به اشخاص سالم مخصوصاً اعضاء یك خانواده نیز سرایت کند ، که بدین ترتیب قسمت بزرگی از جامعه د چار هرج و مرج میگردد . اگر این وضع دریك نسل باقی بماند و یا اینکه به نسل دوم به ارث برسد ، به شکل یك رسم و عنعنه نامطلوب در خواهد آمد و نسلهای بعدی از اثرات آن شدیداً متاثر خواهند گردید . ضمن اینکه شاید نسل جدید اصلا با مسئله کمبود تیامین مواجه نباشد ، و اینك :

چه باید کرد ؟

جهت جلوگیری از بروز مشکلات صحی و تخفیف آن سلسله از مشکلات صحی ایکه در اثر کمبود تیامین عارض گردیده اند ، جداً توصیه میگردد اشخاص معتاد به چای از اسراف و افراط در نوشیدن چای قویا پرهیز نمایند ، علاوه در صورت امکان غذاهائی تناول نمایند که سرشار از تیامین باشد .

اینك قبل از آنکه جزئیات چگونگی عمل باین توصیه توضیح گردد ، ضروری به نظر میرسد معلومات مختصری راجع به مقادیر تیامین موجود در بعضی از غذاهای روزمره تقدیم خوانندگان عزیز گردد وهم واضح گردانیده شود که اسراف در چای ، چیست ؟

در جدول ذیل اندازه و نوع غذاها و مقدار تیامین موجود درین غذاها نشان داده شده است :

اندازه و نوع غذا	مقدار تیامین
۱ ـ سه قرص نان گندم	۴۰ر. ملیگرام
۲ ـ یك خوراك برنج	۵۲ر. ملیگرام
۳ ـ دو خورد گوشت گاو	۱۴ر. ملیگرام
۴ ـ یك دانه تخم مرغ	۰۴ر. ملیگرام
۵ ـ یك پیاله شیر	۱۰ ر ۰ ملیگرام
٦ ـ یك پیاله ماست	۰۷ر. ملیگرام

تیامین عموماً در حبوبات ، چهار مغز ، پسته ، بادام ، گوشت ، میوه جات ، لبنیات (شیر ، ماست ، وغیره) وجود دارد . غنی ترین منابع تیامین قرار آتی اند :

۱ ـ یك خورد جگر دارای ۴ر. ملیگرام تیامین

۲ ـ یك پیاله تخم گل آفتاب پرست دارای ۸ر۲ ملیگرام تیامین

۳ ـ یك پیاله بادام دارای ۳ ر ۱ ملیگرام تیامین

اسراف در نوشیدن چای نظر به

شخص فرق میکند و مربوط به اندازه و نوع غذای مورد مصرف است که آیا تیامین مورد نیاز او را تامین می نمایدیانه ؟ هر فرد روزانه به حدود ۱٫۴ ملیگرام تیامین ضرورت دارد. اگر فردی روزی مثلا سه قرص نان، یك خوراك برنج، دو خورد گوشت، یك پیاله شیر، یك پیاله ماست و یك دانه تخم مرغ مصرف کند در حدود ۳ ر ۱ ملیگرام تیامین را جذب کرده است که برای وی کافیست. برای چنین شخصی نوشیدن سه الی چهار پیاله چای اسراف نخواهد بود. اما غذای اکثر مهاجرین به هیچ وجه آنقدر منظم و مکمل نیست که ایشان بتوانند تیامین مورد نیاز را از آن دریافت دارند. لذا مقدار کم چای نیز در مورد ایشان اسراف شمرده میشود.

برمبنای مثلیکه تذکر داده شد بهترین روش و قایوی جهت مقابله باتاثیر کمبود تیامین آنست که به ترك اعتیادهای کم کننده تیامین همت گماشته و غذاهای سرشار از تیامین تناول نمود. کسانیکه نمیتوانند اعتیاد به چای را ترك نمایند لااقل باید بکوشند مقدار و نوع چای خود را مطابق پیشنهاد ذیل تغییر دهند:

– مقدار چای خشکی را که در چاینك میریزند، مناصفه نمایند.

۲ – بعوض چای سیاه، چای سبز بنوشند. زیرا کافین موجود در ان کمتر از کافین موجود در چای سیاه است.

۳ – در صورتیکه شیر میسر گردد و نوشنده نیز در مقابل شیر کدام حساسیتی نداشته باشد، چای را باشیر بنوشد.

شیر اسید های تخریش کننده چای را خنثی میسازد و لذا مفید است. اما، شیر نمیتواند اثر ماده فعال چای یعنی کافین را خنثی نموده و یا تقلیل بخشد.

۴ – بهتر است چای قبل از خواب و یا بعد از نماز شام نوشیده شود. زیرا کافین چای خواب را ناآرام و در بعضی اشخاص باعث کمخوابی هم میگردد. قبل از خواب بعوض چای، شرب یك پیاله آب جوش با شکر برای خواب آرام و عمیق مفید است.

توصیه فوق برای کسانی است که صرفاً به چای اعتیاد داشته و هنوز کدام مشکل صحی جسمی و یا روحی عاید شان نگردیده است. ولی به آنهائیکه به چای معتاد باشند و ازین ناحیه مشکلات جسمی و یا روحی هم داشته باشند، جداً توصیه میشود که اعتیاد به چای را ترك نمایند. در جهت ترك آن بکوشند که نوشیدن چای را تدریجاً کم کنند: مثلا اگر شما روزی شش پیاله چای می نوشید، برای چند روز اول چهار پیاله و سپس برای چند روز دیگر سه پیاله، و بهمین منوال تا به یك پیاله برسید و بالاخره آنرا بکلی ترك کنید. کم کردن تدریجی از آنجهت توصیه میگردد که ممکنست ترك به یکبارگی باعث سردرد شدید و خستگی گردد. بعد از ترك چای شما میتوانید عوض چای، آب جوش بنوشید.

اگر پس از ترك اعتیاد چای، مشکلات صحی شماادامه یافت، لازم است به داکتر مراجعه کنید تا ادویه لازم را برایتان تجویز کند. ممکن است داکتر برای شما مصرف تابلیت تیامین را نیز تجویز نموده و نسخه بنویسد. ولی اگر شما خودتان خواستید به دواخانه مراجعه نموده تیامین بخرید، بخاطر داشته باشید که دوائی بگیرید که در ترکیب آن بشمول تیامین، تمام ویتامینهای خانواده (بی) موجود باشند. زیرا مصرف زیاد یك نوع از ویتامینهای خانواده (بی) به تنهائی، باعث کمبود سائر انواع ویتامینهاء

خانواده (بی) میگردد .

ولی ، از غذاهای سرشار از تیامین باین خاطر تذکر بعمل آمد که شما بعوض دواخانه به دکان اغذیه فروشی مراجعه نموده و غذاهای سرشار از تیامین را شناخته و بخرید . ممکن است بعضیها بعوض ترک اعتیاد چای ، به خریدن و تناول غذاهای مقوی متوسل شوند . اینکار گرچه به نوبه خود اقدام مفیدی بشمار میرود ، ولی بازهم باید تکرار کرد که درپهلوی این کار نیک تان ، بهتر است اعتیاد به چای را نیز ترک بگوئید ، و یا تعداد دفعات شرب چای را تقلیل بخشید .

خریدن غذاهای غنی البته مستلزم مصرف پول بیشتر است و اکثر مهاجرین افغان متاسفانه فاقد استطاعت کافی مالی جهت ابتیاع این غذاها هستند . پس برای اکثر مهاجرین یگانه راه عملی در شرائط فعلی زندگی شان کاستن تعداد دفعات شرب چای و یا ترک کامل اعتیاد به چای است . بهتر است با پولیکه از کاستن مصرف چای پس انداز کرده اند ، غذاهای غنی از ویتامین مثل جگر گوسفند و گاو ، تخم گل آفتاب پرست ،.. خریده و بخورند .

خاتمه :

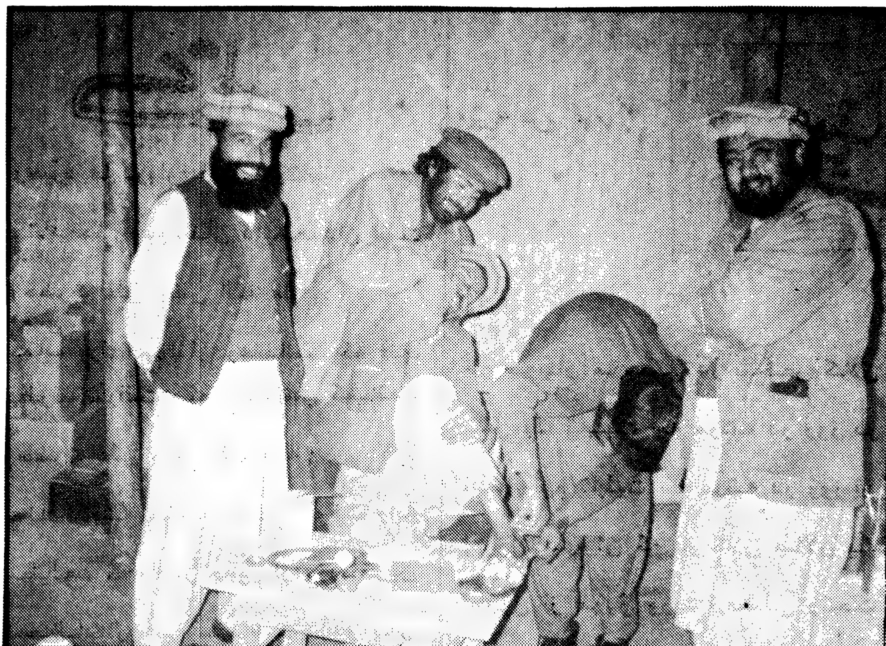
با آنکه در وجود طعام است حظ نفس

رنج آورد طعام که بیش از قدر بود .

«سعدی»

با در نظر داشت شرائط فعلی زندگی مهاجرین افغان باید گفت که عادت به نوشیدن چای در بین ما بیش از حد لزوم رائج بوده و همچنان همه گیر نیز شده است . آنچه که مخصوصاً اثرات نامطلوب و سوء اعتیاد به چای را مخربتر میسازد همانا کمبود مواد غذائی مقوی و شیوع فوق العاده فشار روحی در بین جمعیتهای مهاجرین است . تجمع همزمان چند عامل چای ، شکر و فشار روحی ، که هر کدام به تنهائی اثرات کاهنده یك ماده فوق العاده مهم حیاتی یعنی تیامین را دارند ، مستلزم بذل توجه جدی مقامات مسوول میباشد تا از یك طرف از افراط و اسراف در مصرف چای کاسته شود و از جانبی دیگر غذاهای مقوی برای مهاجرین ما تهیه گردد . باشد تا مردم مجاهد ما با عقل سلیم و بدن سالم به وطن عزیز برگشته ، اساس یك حکومت اصیل و مستحکم اسلامی را با نصرت خداوند منان جل جلاله ، و باهمت ملیونها سنگردار مؤمن و دلیر افغان بناء نهند . انشاءالله .

ومن الله التوفیق



کلنیک صحی قریهٔ فارم غازی آباد ولایت ننگرهار

بسم الله الرحمن الرحیم

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللّٰهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللّٰهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ تَعَالَى يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا، وَقَالَ تَعَالَى يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ -

د حضرت ابوهریرة رض څخه روایت دی چې ، رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي : په تحقیق سره خدای پاک ج ډیر سپیڅلی دی ، او پاک شیان خوښوي ، او په تحقیق سره الله پاک ج مؤمنانو لره امر کړی دے په هغو شیانو چې پیغمبرانو لره یې امر کړی دی . لکه چې خدای پاک ج فرمایلي دي : ای زما پیغمبرانو ! تاسو وخورئ له پاکو او حلالو شیانو څخه ، او نیک عمل وکړئ ! او فرمایلي دي خدای پاک ج : ای هغو کسانو چې تاسي ایمان راوړی دی ، تاسو وخورئ له پاکو او حلالو شیانو څخه چې تاسي ته مي درکړي دي .

کتاب

وجیزه ها درباره اهمیت کتاب

کتاب باغ وبوستان دانشمندان است (حضرت علی رضی الله عنه)

کتاب برای جوانان رهنماست که آنها بطرف شرافت وفضیلت می کشاند . (حضرت علی رضی الله عنه)

چند دقیقه چند ساعت از وقت رابا مطالعه گذراندن یکی از بزرگترین لحظات روحی مرداست (درویش آزاد)

اهمیت ویتامین سی

(بقیه ص ۷۴)

مقدار :

در جریان مریضی در شخص کلان سال یك تابلیت سه مرتبه در روز در اطفال نیم تابلیت سه مرتبه در روز . امپول های آن که در کلان سالان یك امپول از طریق ورید ، عضلی وتحت الجلدی ازهر سه طریق داده میتوانیم

مقدار وقایوی آن برای کلان سالان یك تابلیت در روز ودر اطفال نیم تابلیت در روز برای وقایه از اشعه ایکس روزانه سه تابلیت داده میشود . در مراحل ابتدائی ذکام سرما خوردگی در ده قیقه هشت تابلیت پی در پی چوشیده شود خیلی مؤثر وقناعت بخش تمام میگردد .

من که دارم دولت ایمان و هوش
چون نهم بر حرف واهی تو گوش
دشمن ما نیز آمد با شتاب
سکه های قلبی با وی بی حساب
تا ستاند گوهر ایمان ما -
کوکب اقبال جاویدان ما -
خر شد و عرعر زد و از پا فتاد
پیش عالم نادم و رسوا فتاد
گاه بلنگ آشتی زد گاه جنگ
گاه مینا پیش کرد و گاه سنگ
گاه آتش زد به قرآن عظیم
زیر پا افگند ایات حکیم
گاه دین را مادهٔ تریاک گفت
رهروان شرع را ناپاک گفت
گاه برپا شد به بنگاه ملل -
برکف دستش همان سیم دغل
خویشتن را حامی احرار خواند
دیگران را اهل استعمار خواند -
بر سر منبر شد و تکفیر کرد،
گاه با رنگ دیگر تزویر کرد -
شیخ شد بر دور سر دستار بست
رسم مردان خدا را کار بست
رفت در مسجد عبا در بر گرفت
سبحه صد دانه پیدا تر گرفت
بر سر هر دانه بنوشته جدا
بی خدایم بی خدایم بی خدا

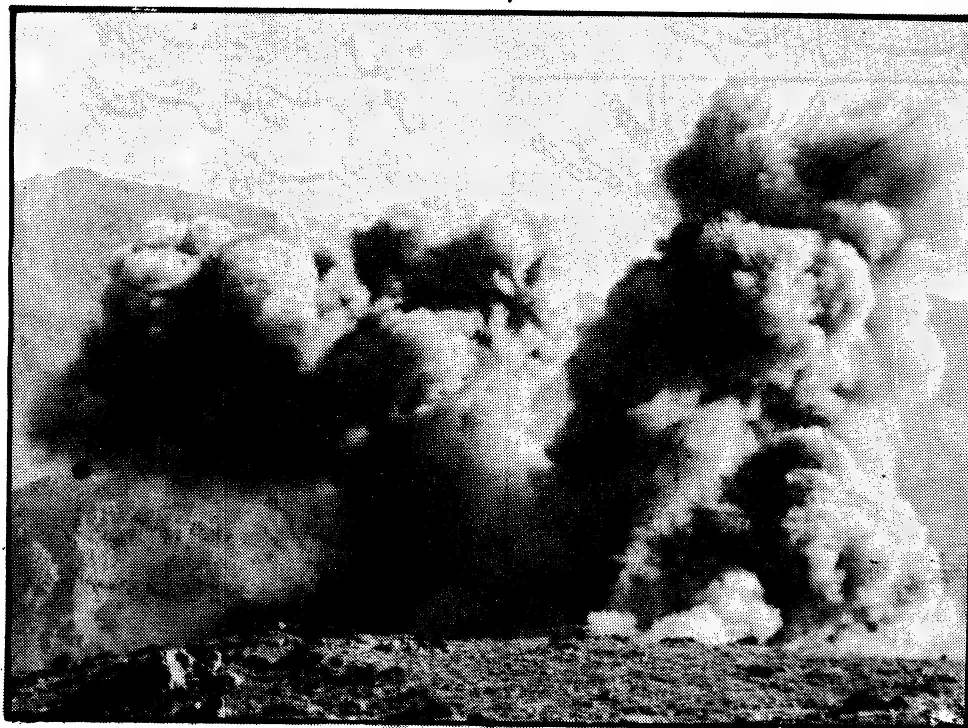
نوجوانی را در آغاز حیات
زرد و رخشان همچو قرص آفتاب
رگ رگ وی در جهید او فتاد
مکرش بجست و خیز شد
هر یکی را ظاهری سیماب گون
رنگهای قلب رویش ریخته
گفت ای یار عزیز اسلام
کن عوض آن سکه مغشوش خویش
زین فروزان سکه بجد میدهم
گفت ای اقبال و عمرت بر مزید
لیک باید داد بیعانه درست
گاه اندک باشد و گاهی فزون
همچو خر عرعر کن و بانگی برار
بیشتر زین لایق بیگانه است
جست زد در عرعر و فریاد شد
نوجوان گفتش که اندک تر شتاب
بهتر است از پول قلب بی ثمر

دید دزدی در خیابان هرات
برکف وی سکه ای از زر ناب
دزد را دل در طپیدن او فتاد
آتش حرصش بغایت تیز شد
مشت پولی کرد از جیبش برون
باطن هر یک به غش آمیخته
نرم نرمک پیشتر بنهاد گام
مشورت کن یک نفس با هوش خویش
من ترا بر جای یک صد میدهم
نوجوان شادی کنان سویش دوید
گرچه دانم گفته های تو درست
نزد ما بیعانه باشد گونه گون،
چون ترا بر ما بود حق جوار -
عرعر تو نزد من بیعانه است
دزد را از حرف او دل شاد شد
پیش آمد تا ستاند زر ناب
تو که با وصف خری دانی که زر*



دانستنی ها

برای خدا (ج) وبخاطر خدا (ج) بربندگان خدا (ج) رحمت داشته وبیاری آنان بشتابیم .
افراط مصرف دارو رابس نمائید .
(پروفسور کلود ژاکیلا)
نیك اندیشی ، خیر خواهی ، مردم دوستی ، نشان کمال انسانیت وبلوغ روحی واخلاقی است ، سعی کنیم هرچه زودتر بکمال بلوغ روح برسیم .
اگر زیاد تشنه می شوید بفکر باشید که ممکن دچار بیماری قند باشید .
اگر زود بزود خسته می شوید به معاینه قلب خود بپردازید اگر دچار درد درناحیه پشت سرهستید ، فشار خون تانرااندازه گیری کنید . اگر دچار خواب رفتن دستها وپای های تان میشوید غیراز اندازه گیری فشار خون آزمایش خون از نظر مواد سمی بدهید .
اگر صبح ها دهان تان تلخ است بفکر کبد تان باشید اگر صبح ها باسرگیچه ، خستگی ، بیحالی وباحال تهوع از خواب برمیخزید دقت کنید شب چه میل کرده اید آیا مواد سمی یا آلوره یا ناسالم میل کرده اید ، بفکر درمان خودباشید .
(درباب صدق وراستی) حضرب امام بخاری رحمة الله علیه از عبدالله بن مسعود رضی الله عنه روایت میکند اه حضرت پیامبر صلی الله علیه واله وسلم فرمودند : هماناراستی انسان را بسوی نیکو کاری رهنمائی میکند ونیکو کاری انسان را به بهشت رهنمون میگردد وهما ناشخص راست میگوید تا اینکه در نزد خداوند بسیار راستگو صدیق نوشته میشود .
دروغ انسان را به معاصی وگناهان سوق میدهد وگناهان انسان را بسوی دوزخ می کشاند ، شخص همانا دروغ میگوید تا که در پیش گاه خداوید (ج) کذاب وبسیار دروغ گونوشته میشود .
(متفق علیه)
انتخاب عبدالرحیم امل



د افغانستان دښمن اوغرونه هم د روسانو د بمبارد نه په امن نه دي پاتې

شهید

چې واړه تن شي لکه لال د شهید
خوک به په مینه ګښې شي سیال د شهید

تر فرښتو چې ورو ړي هسکه غاړه
حورې کړي فخر په وصال د شهید

تر پېشکش وړاندې قبول شوي ښکاري
د خدای په درګښې سرا ومال د شهید

نور ځې د مرینې په استازو پسې
ابدي ژوند کړي استقبال د شهید

دا چې وطن کړي په غاړو لوښکلې
پسرلی تجلیل کوي هرکال د شهید

روح به یې خدای کړي د جنّت کوتره
په توپ هم نه ماتیږي بال د شهید

د مایوسۍ شپې سبا کیږي آخر
بخت راویښیږي په اقبال د شهید

د تیارې زړه به په رڼا وخیری
هر څاڅکی وینه شي مثال د شهید

چې سرا و تن یې سپیلنی کړه ورته
څومره سپېڅلي وو امیال د شهید

چې په ننګ ومري نوموړي وي تل
د وطن غرونه پرې سرلوړي وي تل

تر سحرو نورو نړ وي شام د شهید
څه په زړه پورې وي فرجام د شهید

د خدای په لار ګښې چې له سره شي تېر
رسي تر عرشه پورې ګام د شهید

نو مرګ له تخته کړي تختې پر راپېټ
په مرینه د پرلوړ شي مقام د شهید

څوک به یې ژوند ګښې اراده واړوي
چې د عشق لاس ګښې وي زمام د شهید

په فرښتو ګښې ولوله ګډه کړي
په سور کفن کښلی پیغام د شهید

آزاده لاړ، د آزادۍ افتخار
چې د ژوند هیلې نه شوې دام د شهید

روح به یې خدای زده چې لا چېرته ګرزي
له عرشه پورته دی خرام د شهید

چې په بدیا د وطن سر وکړي
لمر او سپوږمۍ ناڅي پر بام د شهید

خدای ته په وینو لمبېدلی ورځي
څومره سپېڅلی وي انجام د شهید

په هر ما ښام د هسکۍ په خندو ښېرۍ
شفق یو لښتۍ غوندې د رام د شهید

چې په ننګ ومري نوموړي وي تل
د وطن غرونه پرې سرلوړي وي تل

چې بهار راشي په وطن د شهید | ګلونه فرش کړي په مدفن د شهید
د آسمان ستوري پرې جلوې خپروي | تل چراغان وي په انجمن د شهید
د خدای حضور ته به دی د مینې سند | د تن په وینو سور کفن د شهید
له ستړکو ووت او په زړونکښې پاتې ست | په پرهر وکښې دی مسکن د شهید
تازه ګلاب به وي په ورځ د حشر | سوري ځیګر زخمي بدن د شهید
ښکاري حورانو تر خونې د مینې | په وینو لړ نده لمن د شهید
د جنت حورې په ژړا او ښوي | د تاند و هیلو سور ګلشن د شهید
ګرځوان شهید خپله په پټ مین وو | د پټ تاریخ به وي مین د شهید
روح به یې کوم جنت کښې بناده ګرزي | چې په سر لې کړي کورچکن د شهید

چې په ننګ ومري نوم به یې وي تل
د وطن غرونه پرې سرلوړي وي تل



صحت عامه

صحت عامه عبارت است از علم
و هنر، جلوگیری از امراض، بهبود
وضع سلامت صحی، روانی و اجتماعی
مردم بوسیلهٔ کوششها و مساعی
دسته جمعی افراد.

اعوان پرنٹرز پشاور